

●手足や腋窩(脇)の多汗症

運動したり暑かったりすると、私たちは汗をかくことで熱を発散させて体温の上昇を防いでいます。また精神的な緊張から汗をかくこともあります。

このように、汗をかくことは日常誰しもが経験することです。しかし手のひらや足の裏また脇などに日常生活で困るほど、また人に見られて恥ずかしいと思うほど汗をかく場合があります。それぞれ掌蹠多汗症、腋窩多汗症といえます。

多汗症は思春期から発症することが多く、試験などで緊張すると手汗で鉛筆が滑って困るといった悩みを中学生からよく聞きます。また衣服にワキの汗が染みて夏に薄着になるときは人に見られて恥ずかしい、市販の制汗剤では汗を止めることが出来ないという悩みも多いです。患者さんの悩みは深刻で、程度にもよりますが、人前に出られないなど生活に支障が出るほどの人もいます。腋窩多汗症の患者は全国で249万人もいるとされています。

治療としては、塩化アルミニウム液の塗布(病院で調整したもの、商品となっているもの)、内服療法、ボトックス注射、手術(胸腔鏡下胸部交感神経節切除術)などの方法があります。

塩化アルミニウム液の外用剤は市販品もありますが濃度が低いため効果が少なく、病院で調整したものまたは輸入品が有効です。この外用剤は、汗腺(汗の出る線)を塩化アルミニウムによってふさがぐことにより汗を抑えるものです。かぶれることもあり、使用部位によって濃度を変える必要がありますが、まず第一に試してみる方法です。

内服療法は、全身の発汗を抑えるため口が渇くなどの抗コリン作用の副作用が気にならないければ有効です。外用治療・内服療法で改善が見られない脇汗に対するボトックス注射については、2012年11月から健康保険が適用になり、注射後6カ月くらいは症状が抑えられるので有効な治療です。手掌多汗症(手のひらの多汗症)にもボトックス注射は有効ですが、現在健康保険は適用されておらず、注射による痛みも強く、一般的ではありません。手と腋窩の多汗症には手術が有効ですが、他の部位の発汗がひどくなることもあり、十分説明を受けてから手術を受ける必要があります。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!



香りや酸味で食欲増進!

牛肉と千切り野菜の南蛮漬け

材料(4人分)

- ・牛モモ薄切り肉 ……300g
  - ・ネギ…1本
  - ・ニンジン…60g
  - ・セロリ…1本
  - ・キュウリ…1本
  - ・赤トウガラシ…1本
  - ・サラダ油…大さじ2
- 〈漬け汁〉
- ・酢…1/4カップ
  - ・しょうゆ…大さじ1・1/2
  - ・酒…大さじ1/2
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・だし汁…1/4カップ
  - ・ショウガ汁…少々
  - ・ゴマ油…少々

●エネルギー 264kcal/人 ●食塩相当量 1.1g/人

作り方

- ①ネギ、ニンジン、セロリ、キュウリを4~5cmの長さに千切りにする。
- ②赤トウガラシは種を除き、輪切りにする。
- ③ボウルに①のネギ、ニンジン、セロリ、②の赤トウガラシを入れる。Aを煮立てて熱いうちに加え、ショウガ汁とゴマ油を入れる。

- ④牛肉は食べやすい大きさに切り、熱したフライパンにサラダ油を入れてさっと焼き、③に漬け込む。
- ⑤食べる直前にキュウリを混ぜ合わせる。

★ひとことポイント★

夏の疲れに薬味野菜を積極的に取り入れましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会