



しゅしょうたかんしょう

その症状、手掌多汗症かも？

暑くなり、汗をかくことが増えてきました。手のひらに汗をかき、日常生活に影響を及ぼす病気を「手掌多汗症」といいます。汗腺の数、分布、形は人による違いはありません。手のひらは、緊張や集中といった精神活動が交感神経に伝わることで発汗を起します。

何歳ぐらいで発症する？

多汗症は汗をかく部位によって、発症する年齢が異なります。手掌多汗症は幼児期あるいは思春期頃が多いと言われています。

どんな症状？

手のひらの発汗量は、時間帯や、緊張の程度に変動しますが、目安としてレベル1〜3に分類されます。また、冬は皮膚の血流量が低下するため発汗量は減り、夏は皮膚の血流量の増加時に汗の量が増える傾向にあります。

◆レベル1

手が湿っている程度。触ると汗ばんでいることがわかり、光を反射して汗が光る程度。



◆レベル2

手に水滴ができて濡れており、見た目でも汗をかいていることがわかる程度。

◆レベル3

盛んに水滴ができて汗がしたたる程度。

汗で長時間湿った皮膚は、あせもができやすく、皮膚がふやけて表皮がはがれてしまうこともあり、真菌や細菌、ウイルスに感染しやすくなります。

手掌多汗症の診断基準



病氣、服用している薬の副作用など明らかな原因がないのに、両手のひらの汗が6カ月以上続いており、次の6つのうち、2つ以上当てはまる場合、手掌多汗症かも知れません。医師に相談してみてください。

手の汗チェック項目

- ① 最初に多汗症状がでたのが25歳以下
- ② 左右の手のひらに汗をかく
- ③ 睡眠中は発汗が止まっている
- ④ 1週間に1回以上、手の多汗症状がみられる
- ⑤ 家族に同じ症状の方がいる
- ⑥ 手汗のために日常生活に支障をきたしている

汗により生活への影響は？

◆紙を持ったり、文字を書いたりする時に紙が濡れてしまう

◆握手ができない

◆パソコンやスマートフォンなど電子機器が壊れてしまう

汗が出はじめると気になり、それを意識し、さらに汗をかくという悪循環におちいってしまうことがあります。周囲の目が気になって、人との接触を避けるようになり、うつなどを併発したりすることもあります。成人になっても職場や日常生活に支障を抱えたまま、汗で困っている方が大勢いらっしゃいます。



どのような治療法がある？

◆外用薬・内服薬による治療

◆イオントフォレーシス治療
水道水の入った容器内に手のひらを浸し、弱い電流を流す治療法です。

◆注射による治療

発汗を促す交感神経のアセチルコリンという神経伝達物質の放出を抑えることで発汗を抑制します。現在、保険適用外とされています。

◆手術(内視鏡的胸部神経遮断術)
もつとも効果のある治療です。

しかし、少なからず体に負担がかかるほか、術後の合併症として手のひら以外の場所の発汗が多くなることが高頻度にあります。

そのため、重症の患者で保存的治療による十分な効果が得られない場合に検討されます。

予防方法



◆睡眠不足やストレスに注意
睡眠不足や生活リズムの乱れ、ストレスは自律神経を乱すこととなります。自分にあつたストレス解消法をみつけましょう。

◆食生活を整える
栄養バランスの良い食生活を意識することが重要です。香辛料やカフェイン、アルコールを控えましょう。

◆適度に運動する

ウォーキングやストレッチなど適度な運動を取り入れることで、睡眠の質の向上や、ストレス解消が期待できます。

参考

久光製薬みんなの手の汗サイト



(齋藤哲)

梅雨の不調 『気象病』はなぜ起る？

梅雨の不調、「気象病」という言葉を耳にしたことのある方も多いのではないのでしょうか。

この病気はその名が示すとおり、天気の変化が影響して体に起こる様々な不調のことです。特に梅雨時に多く見られる傾向があります。

梅雨に不調が多くなる？



3人に1人が梅雨時期の体調不良の経験があるという調査結果があります。

また男女別では、男性に比べて女性の方が不調を抱えている方が多く、女性で30〜40歳代の60%以上の方がこの時期になると体調の悪さを覚えることがわかっています。

梅雨時期は天気が悪く、外に出る活動量が減ります。そのため普段より血のめぐりが悪くなり、肩こりや冷えなどの体の不調が起こりやすくなります。

どんな不調が気象病？

気象病による症状で特に多いのは「頭痛・頭重感」および「疲れ、だるさ」で、ほかに「首や肩のこり」も多い傾向です。「気分の落ち込み、不安感」や「眠気」「めまい」、「吐き気」といった症状は、女性に多く、男性の約2倍もしくはそれ

以上でした。この性差についてはつきりとした理由は不明です。女性は、ホルモンバランスの影響で自律神経が乱れやすく、特に生理中や更年期の女性では、天候の変化による不調を感じやすいのかもしれない。

【気象病の症状】

- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・肩こり、腰痛
- ・関節痛
- ・眠気
- ・気分が落ち込みやすい
- ・めまい



また大半の方が不調を抱えつつも特に何もせず我慢していることがわかっています。

気象病になる理由

●気圧

人の体は常に外から空気の圧(気圧)がかかっており、体の内側から同じ力で押し返すことで調整しているのです。気圧の変化により体に影響が出ます。梅雨時期は気圧が低く、副交感神経が優位になります。すると体がリラッ

クスモードになってしまい、日中でもだるさや眠気を感じるということにつながります。

●気温

季節の変わり目や朝晩の寒暖差が大きくなる時期は、体が寒さや暑さに追いつかず、症状が悪化しやすくなるにつながります。

●湿度

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体の水分の代謝が悪くなるため、むくみます。体に熱がこもってしまったり冷えてしまったりして体温調節がうまくできなくなるので、痛みが起こる要因になります。

からだの不調 解消法

●朝に太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替えられます。くもりや雨の日でも太陽の光は地上に届いています。カーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。

●ストレッチ

意識して、こまめに肩甲骨を動かすように腕を回したり、ストレッチを行ったりすると、血のめぐりが良くなります。



体には「温めポイント」がいくつかあり、肩・首・腰回り・ふともも・二の腕の裏側・膝の裏側など、大きな筋肉や血管が密集している部位を温めると体全体を効率的に温めることができます。ホットタオルで温めるのもおすすめです。

●カリウムをとる

体にむくみを感じたら、体の余分な塩分と水分を排出してくれる「カリウム」をとるようにしましょう。ほうれん草、バナナ、アボカド、きゅうりなどに多く含まれています。



梅雨時期は、多くの方が不調を感じやすく、気温差により体調も崩しやすい時期です。今回ご紹介した解消法はすぐにでも取り入れられる簡単な方法です。ぜひ取り入れて夏に向けて体調を整えましょう。

(稲川)



【参考】日本成人病予防協会 健康管理コラム、頭痛ーる

読者アンケート実施中



編集後記

値上げラッシュのご時世、お米の値段も倍以上になり、麺類のメニューを作る機会が増えました。そこで美味しい焼きそばを作るコツを調べてみました。



- ① 最初に野菜を炒めてザルにあげておく。
- ② 次にお肉に塩コショウやにんにくの下味をつけて炒め、いったん取り出す。
- ③ 予めレンジで温めておいた麺をほぐし入れて炒め、粉末ソースを入れる。
- ④ 最後に野菜・肉・麺を合わせてさっと炒める。

という事でやってみました。

結論から言うと美味しい！野菜のシャキシャキ感、しっかり味のついたお肉と炒めた麺の風味が合わり、いつも作っていた油と水分でべちゃったとした焼きそばとは一線を画すものを作る事ができました。是非お試しください。

(本間)

