

汗のこと

皮膚の生理機能として発汗は大切なものです。季節や活動量によって汗の量も変わりますし、個人差も少なからずあります。誰しも冷や汗をかくことがあるでしょう。さて、あなたはどんな汗をかいていますか？

●汗の働き

汗を作る汗腺は、ほぼ全身に分布するエクリン汗腺と、^{えきか}腋窩（脇の下）や陰部などに分布するアポクリン汗腺に分けられます。どちらも汗そのものは無臭ですが、アポクリン汗腺からの汗は毛穴から出て、皮膚の表面に常在する細菌の影響で臭気を帯びることがあります。汗をかく仕組み、すなわち発汗には3種類あって、温熱性発汗、精神性発汗、味覚性発汗と呼ばれています。

●温熱性発汗

暑くなると体温調節のために汗をかきます。汗が蒸発する時に気化熱を奪って体温を下げる働きです。他に体温を下げる仕組みとして、血管拡張や呼吸で熱を発散しています。暑いと汗もかきますが、皮膚が赤くなったり息が荒くなったりしますね。熱が発散しきれないほどの環境にあると、熱中症になります。

●精神性発汗

手に汗にぎる！どんな場面を想像しますか？アクション映画かジェットコースターか、はたまた重要なプレゼンの前でしょうか。手のひらに毛穴はありませんからエクリン汗腺の汗が増えますが、^{きじょ}機序（仕組み）はよくわかっていません。進化の過程で、獲物を捕らえたり敵から逃げる時、手足を滑らなくさせた名残かもしれません。手をぎゅっと握ると、ますますべたついた感じになります。腋窩ではアポクリン汗腺も関与します。

●味覚性発汗

辛いものを食べると、汗をかきます。私は、頭の皮膚がちりちりしてきて、汗腺から汗が出てくるぞという前兆を感じます。なお、味覚は甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類です。辛味は味の神経で感じず、温痛覚の神経で感じますので、熱さや痛みのように感じることもあるわけです。

● 掌蹠多汗症

必要な汗をかく分にはよいのですが、発汗が多すぎる疾患があり、それが多汗症です。掌蹠多汗症は、手のひらと足のうらに多くの汗をかきます。手の表面に滴として汗が流れるほどのこともあり、生活に大きな影響があります。治療として塩化アルミニウム液の外用、水道水イオントフォーシス、自律神経調節薬の内服、神経ブロックなどがあります。胸部神経節切離という手術は、手の発汗がなくなる反面、他の部位に代償性発汗を来すことに注意が必要です。

● 腋窩多汗症

よく「脇汗」と言いますが、多くなると衣服にしみ出してきて困ることになります。それほどでもない精神的緊張でも、脇の下の発汗が増してしまうのです。職種によっては人前で困ってしまうかもしれません。最近は新しい塗り薬がありますので、皮膚科医に相談してみてください。

● 無汗症

汗の出なくなる病気もあるのです。遺伝性のものもありますが、特発性後天性全身性無汗症は厚生労働省の指定難病で原因不明です。稀な疾患ではありますが、高温下で体温調節ができず、熱中症の危険がありますので、確実な診断と治療が必要になります。

● 名言にも

汗を含む言葉もいくつかあります。汗牛充棟^{かんぎゅうじゅうとう}…学生時代、国語の試験で答えられませんでした。荷車を引く牛が汗をかき、家が一杯になるほどの書物も、今ならデータでわずかな体積ですね。天才とは1%のインスピレーションと99%のパースピレーションである…エジソンの言葉です。大学入試の小論文で引用した記憶があります。パースピレーションとは発汗のこと。つまり汗をかくような努力も、1%のひらめきがあってこそ、さらに輝くものになるでしょう。

【副院長兼皮膚科診療部長 岡田 克之】

