

汗にまつわる皮膚トラブル 2025.8

汗の主な役目は気化熱による体温の調節と汗が作り出すバリアによる皮膚の保護です。しかし、汗を分泌する汗腺の機能異常や分泌された汗の性質によって様々な皮膚トラブルが引き起こされる可能性があります。

◎あせも（汗疹）

あせもは、大量に汗をかくと汗管の許容量を超えた汗による汗管のつまりや破壊が周辺の組織で炎症を引き起こすのが原因です。

◎汗かぶれ

汗の成分が皮膚を刺激し、かぶれた状態を汗かぶれ（汗による接触性皮膚炎）といいます。

◎汗疱（異汗性湿疹）

何らかの原因やきっかけによって手足の指や手のひら、足の裏に突然小さな水ぶくれが左右対称に多発し、これがやがて、かゆみや痛みをともなってきます。春や夏の汗のかきやすい時期にみられ、秋になると症状が軽くなるのが特徴です。原因不明のことが多く、金属アレルギーとの関係も疑われています。

◎アトピー

アトピー性皮膚炎では汗が出にくいことが多く、皮膚温の上昇、皮膚乾燥、皮膚のバリア機能の低下、抗菌力の低下などのために、症状やかゆみが悪化することがあります。アトピー性皮膚炎では発汗を避ける指導が症状を改善したというエビデンスはなく、発汗を避ける必要はない、むしろ発汗後の汗対策を重視し、汗をかけるようになることが治療の到達目標の一つとされています。

◎コリン性蕁麻疹

入浴後や運動後に体温を下げるために発汗をつかさどる神経の伝達物アセチルコリンが大量に分泌され、その際にヒスタミンが大量に分泌されて全身に膨疹が現れ、かゆみや炎症を引き起こします。

◎皮膚トラブルの手当て

かいた汗はこすらないようにこまめにふき取り、シャワーを浴びたり着替えたりして汗を皮膚に残したままにしないことです。汗を拭きとる際にはタオルなどでごしごしこすらないようにしましょう。汗をかいた皮膚は少しの刺激にも敏感になるので、かきむしらないを徹底し、日常使用している身に着けるものやクリームなどにも注意しましょう。症状を抑えるために使用する市販の外用薬はその反応に個人差があります。汗による症状が治まらなかったり悪化した場合は受診しましょう。

