

脂質異常症／すい臓がん／前立腺がん・膀胱がん／多汗症・体臭・わきが・水虫／高血圧

NHKテキスト



# きょうの健康

2022年8月21日発行 発売 毎月1回21日発行 発売 9月号 通巻414号

9  
2022

最新情報

すい臓がん  
前立腺がん  
膀胱がん

〔アンコール放送〕  
健康寿命  
市販薬の過剰摂取

言いづらい  
からだの悩み  
多汗症・体臭・わきが・水虫

新基準でチェック！

## 脂質異常症

中性脂肪・コレステロール・運動のコツ

大型テキスト企画

### 血圧を下げる

朝昼夜の健康習慣

連載  
100歳レシピ  
痛風  
予防



NHKの番組を「いつでも、どこでも」  
NHK+

はじめてみませんか？

8月29日～9月29日

Eテレ 月～木 午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)

Eテレ 月～木 正午～午後0時15分

# 人に言いづらい体の悩み 体臭・わきが

汗をかいたとき、強いわきの臭いを発する「わきが」。人に指摘されて落ち込む人もいますが、わきがは治療で改善することができます。

大阪みなと中央病院長・美容医療センター長

細川 互

## わきがはどうして起こる？

わきの下から鼻をつくような独特の臭いを発するわきがは、日本人ではおよそ1割の人が悩まされているといわれています。自分で臭いに気付いている人もいれば、家族などに指摘されて気付く人もいます。

### ■病気というよりは、体質

わきがの原因は、「アポクリン汗腺」から出る汗と皮脂です(45ページ図参照)。わきがのある人は、アポクリン汗腺の数が多く、その大きさも大きいことがわかっています。

アポクリン汗腺があるのは、わきのほかには耳、乳輪、外陰部などです。アポクリン汗腺は誰にでもあります。わきの下が臭う人と臭わない人がいるのは、遺伝的要因が関係しています。家族にわきがのある人がいると、わきががある可能性が高くなります。

### ■わきがは、世界的にみれば当たり前

実は世界的にみれば、わきの下が臭う人のほうが多く、アフリカやヨーロッパでは、体質の一つとして考えられているのです。一方、日本では、わきがのある人が少数

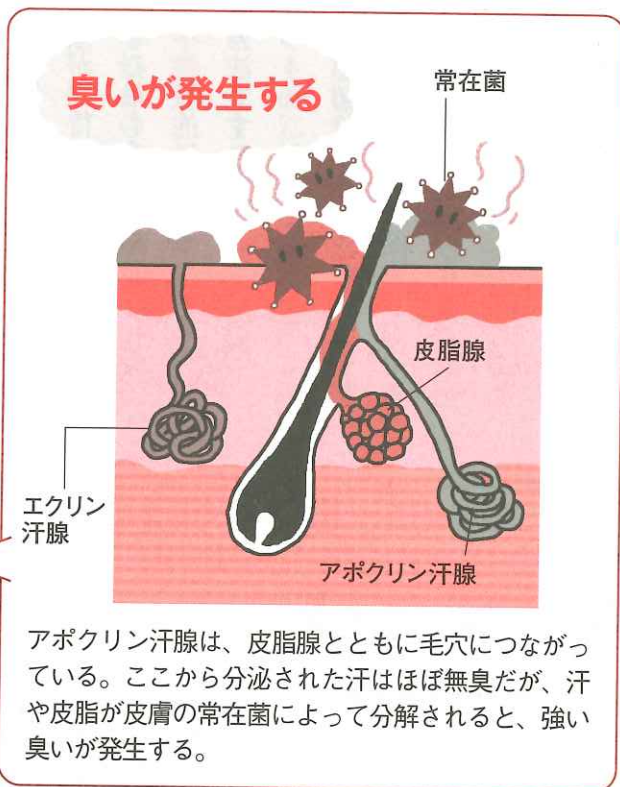
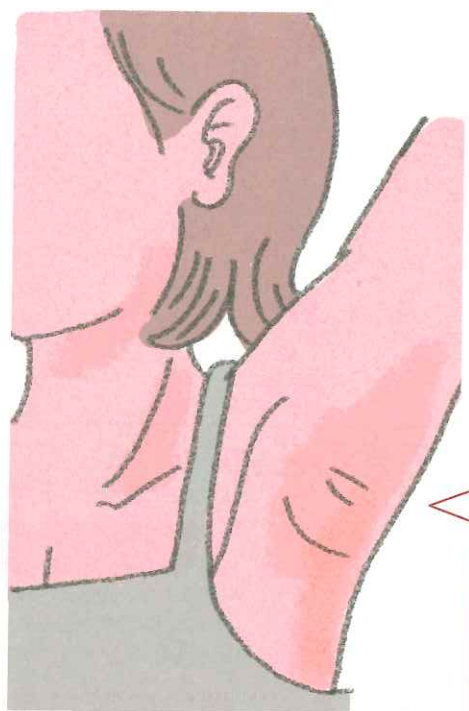


### ●自己臭恐怖症

実際にはほとんど臭わないのに、自分は嫌な臭いを発している、と思いついてしまう場合がある。これを「自己臭恐怖症」や「自臭症」という。思い込みによるものなので、形成外科や皮膚科で治療を受けても、臭いがなくなると感じることはない。精神科での治療が必要になることもある。

## わきの臭いが起こる仕組み

わきにはアポクリン汗腺があり、そこから出る汗や皮脂が臭いの原因となる。



エクリン汗腺

アポクリン汗腺

アポクリン汗腺は、皮脂腺とともに毛穴につながっている。ここから分泌された汗はほぼ無臭だが、汗や皮脂が皮膚の常在菌によって分解されると、強い臭いが発生する。

## わきがが起こりやすい人

- 家族にわきががある人がいる
- 耳あかが湿っている(湿性耳垢)

わきがには遺伝的要因が関係している。耳あかのタイプも遺伝によって決まり、耳あかが乾いている(乾性耳垢)人にはわきがはみられない。

### ●わきがと耳あかの関係

わきがは湿性耳垢(耳あかが湿っている)の人の約8割にあるといわれ、乾性耳垢の人にはみられないことがわかっている。人類がアフリカで誕生したときには、湿性耳垢の人しかいなかったが、彼らが世界中に広がるなかで、アジアに進出した人たちのなかに乾性耳垢の人が出現したと考えられている。そのため、世界的には湿性耳垢の人が大多数で、わきがは、人類本来の臭い、であるともいえる。



ガーゼ

### ●わきの臭いを確認するには

わきの下に5分間直接ガーゼを挟んでから、ガーゼの臭いを嗅いでみる。自分の臭いはわかりにくいこともあるので、気になる場合は、家族などに嗅いでもらうとよい。



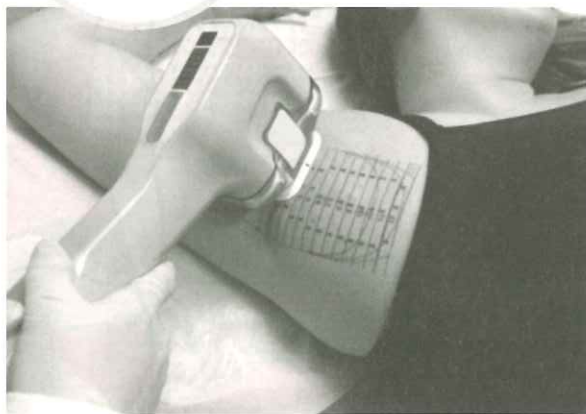
収録でNHKのスタジオに行つた際、大河ドラマ「麒麟がくる」を思い出しました。私は、戦国武将の細川忠興と明智光秀の娘・細川ガラシャの子孫で、ガラシャが興入れの際に持参した桔梗旗(明智家家紋)が家に残っています。



細川 互 (ほそかわ・こう)

●1979年大阪大学医学部卒業。専門は形成外科・美容外科 ●大阪みなと中央病院形成外科・美容医療センター (大阪府大阪市港区磯路 1-7-1)

電磁波による非手術治療



わきの下の皮膚表面から電磁波(マイクロ波や高周波)を照射し、汗腺を含む真皮組織や皮下組織を加熱して破壊する。すべての汗腺を破壊するのは難しい。

希望する場合は……

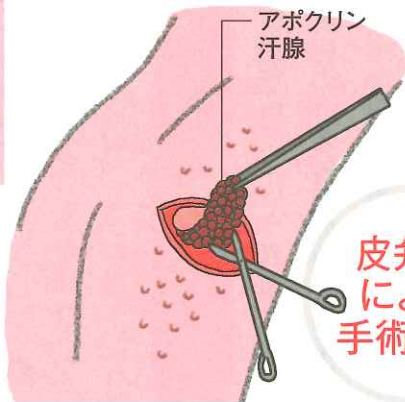
健康保険は適用されず、実施しているのは主に美容外科。希望する場合は、受診前に実施しているかどうかを確認するとよい。

最近、切開しなくても済む方法として、電磁波を照射して汗腺を含む真皮組織や皮下組織を焼く治療も行われています。傷痕が残らず、治療後の圧迫固定も不要なのが長所です。ただ、この方法ですべての汗腺を破壊することは難しいため、手術と比較すると効果はいくぶん低くなります。また、健康保険は適用されません。

■臭い以外に不調がある人は要注意

体臭に関する悩みの多くは、原因を取り除くことで解消します。しかし、消化器系の病気や泌尿器系の病気が臭いの原因になることもあるため、体の不調を伴う場合は原因を調べる必要があります。

医療機関での治療



皮弁法による手術治療

わきの下を3~4cm切開し、肉眼で確認しながら、アポクリン汗腺を切除する。エクリン汗腺は残る。手術後はしばらくの間、患部を圧迫固定して安静を保つ必要があり、入院することがある。

臭いを抑えるためにできること

セルフケア

アルコールで消毒する

肌に用いてよい除菌用のウェットティッシュなどで拭き、皮膚の常在菌を減らし、汗や皮脂の分解を抑える。

わき毛を処理する

汗や皮脂がとどまって細菌が繁殖するのを防ぐため、わき毛を処理するのも効果的。永久脱毛を希望する場合は医療機関がお勧め。



臭いの落ちない下着などは捨てる

洗濯しても臭いが消えない下着などは、思い切って処分して新しいものに交換する。

制汗剤や消臭剤を使う

制汗剤で汗を抑えたり、消臭剤で臭いを取り除いたりする。汗で流れたり、衣服でこすれたりすると効果が持続しない。

セルフケアで改善しない場合や、それでも気になる場合は、形成外科や皮膚科を受診しよう。

医療機関での治療で多いのは手術

わきがを改善するセルフケアはいろいろあります(下図参照)。これらの方法には一時的な消臭効果が期待できます。わきがに対する最も有効で確実な治療方法は手術です。一般的に行われているのは皮弁法という方法です(47ページ図参照)。わきの下を3~4cm、1~2か所切開してアポクリン汗腺を切除する方法で、改善効果は非常に優れており、健康保険も適用されます。ただ、手術後にしばらく圧迫固定をするため、入院が必要になることもあります。傷痕は1年ほどで目立たなくなりますが、

派なのに加え、周囲に臭いを発することを嫌う傾向にあるため、臭いを気にし過ぎるのだと考えられます。わきがは病気ではありませんが、気になるのであれば治療することは可能です。形成外科や皮膚科を受診してください。