

肥満 最新対策 / メニエール病・めまい / 心の不調 / 転倒&腰痛予防 / ドライマウス

2023年4月21日発行発売(毎月1回2日発行発売)5月号 通巻422号

NHKテキスト

きよの健康

5
2023

メニエール病・
ドライマウス

【テキスト企画】

良性発作性頭位めまい症

身近な人の心の不調
受診へのステップ
共倒れを防ぐ

常識が変わる!

肥満対策

シニアの注意点・
薬と手術・管理アプリ

大型テキスト企画

まだ間に合う!
中高年の

転倒&腰痛予防

連載
私の元気の素
鷺津名都江さん



【アンコール放送】
多汗症・体臭・わきが・
水虫 / ニューズ梅毒

NHK+
どこでも、NHKの番組を。

5月1日～5月25日

Eテレ 月～土 午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)

Eテレ 月～土 正午～午後0時15分

アンコール放送 この内容は2022年9月に放送されたものです。

人に言いづらい 体の悩み 体臭・わきが

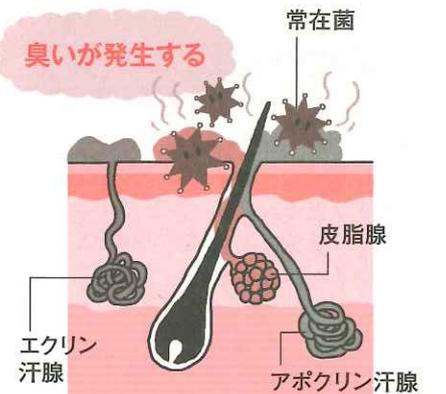
汗をかいたとき、強いわきの臭いを発する「わきが」。人に指摘されて落ち込む人もいますが、わきがは治療で改善することができます。

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（右下図参照）。

わきがが起る仕組み



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)
- 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)の人にはわきがはみられない。

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。

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(55ページ図参照)。これらの方法には一時的な消臭効果が期待できません。セルフケアで改善しない場合や、それでも気になる場合には、形成外科や皮膚科を受診しましょう。

*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」と思い込むことを「自己臭恐怖症」や「自臭症」という。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のがなく、精神科での治療が必要になることもある。

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

肌用に用いた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。

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。

わき毛を処理する

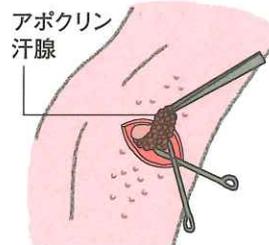
汗や皮脂がとどまって細菌が繁殖するのを防ぐため、わき毛を処理するのも効果的。永久脱毛を希望する場合は医療機関がお勧め。

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。

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、1~2か所切開し、肉眼で確認しながら、アポクリン汗腺を切除する。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。傷痕は1年ほどで目立たなくなる。

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。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。

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(上図参照)。わきの下を切開してアポクリン汗腺を切除します。改善効果は非常に優れており、健康保険も適用されます。最近では、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(上図参照)。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。

細川 互 (ほそかわ ひと) ●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)

アンコール放送
言いづらい悩み