

## 健康相談サービス、ご相談事例

### Q.熱中症のご相談

#### ・事例: ヤマト ユイさま(仮名)からご相談

朝の天気予報で「熱中症」指数を耳にする季節になりました。  
屋外、屋内にかかわらず水分摂取量を意識することが多くなります。  
私は、もともと汗っかきではありませんので気にしていなかったのですが娘が運動部に入り、たっぷりの水分摂取と汗をかいているのを見ていうらやましくもあり、汗をかくのも大変だな、と、思っていました。  
先日のこと、娘が汗をかいて帰った時に何やら気になることがあるようでよくよく聞いてみたところ「におい」をすごく気にしていることが分かりました。  
年齢的に、周りの反応が「気になる」お年頃だとは思いますが、いろいろ思いあたることもあり、相談させていただきました。  
汗と臭いについて教えてください。  
私は、もともと体質なのか代謝が良くないのかあまり汗をかきません。代謝と汗の関係はありますか?また、汗の臭いは抑えられますか?



回答: 看護師が回答いたしました。



紫外線が強くなる時期から「熱中症」には気をつける必要があります。  
5月頃は季節も爽やかですので、紫外線対策と熱中症対策は忘れがちです。  
水分の補給は、欲しくなるから飲むというのではなく、できれば1時間毎くらいに少しずつ摂るようにしましょう。また、おっしゃるとおり代謝の良し悪しは汗のかき方に関係が無いとはいえません。  
汗をかくことで体温調節ができますので、暑い季節は汗をかくことも大切です。  
一方、汗は体から出る分泌物ですので放っておくと臭いのもとになります。  
娘さんはお年頃ということもあり、臭いは気になりますね。特に汗の臭いは周りの人を不快にすることも多く「臭い対策」は、是非したいところです。  
一番の臭い対策は、汗をよくふき取ること。汗をかいたら、ぬれたタオル等できちんと汗を拭うことが肝心です。一番良いのは、シャワーなどで汗を流すことですが、学校や外出先ではシャワーを浴びることもできませんので、市販されている「汗拭きシート」でふき取るだけでもずいぶん違います。腋の下や、みぞおち、腕や足の関節部を特に丁寧にふき取るように心がけてください。制汗剤で汗を押さえることも汗の出方は押さえられますね。また、体を温める場合と逆で、首筋や腋の下を冷やすと、汗のかき方は違います。  
それでも汗の臭いが気になる場合は皮膚科でご相談すると、「自律神経症状」に作用するお薬などで治療を受けられます。  
また、娘さんの場合ですと、「脱毛」で汗の臭いを抑える方法もあります。費用はかかりますが、脱毛で臭いが気にならなくなるというので若い年代の方で腋下の脱毛をされる方は増えているようです。  
汗を放置しないこと、汗を吸い取りやすい肌着を着けることである程度の臭いは防ぐことができます。

