



秋・冬は感染症が流行する時期です 手洗い・うがいで感染を予防しましょう！

芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・楽しいことがいっぱいの季節ではありますが、忘れてはいけないのが、カゼの予防です。簡単にできる予防策をご紹介します。

①流水と石けんでの手洗い



感染予防の第一歩は『手洗い』です。指の間や指先は汚れが残りやすいです。十分に泡を立てて洗い、流水でしっかり洗い流してください。特にお子さんは、いろいろなところに興味津々で、大人より菌が手に付いている可能性があります。しっかり手洗いをして、菌を洗い流しましょう。

②うがい

インフルエンザウイルスやマイコプラズマウイルスは会話中に口から飛ぶ『飛沫』により感染するウイルスです。

なんと、1m離れていてもふわふわと空中を飛んでいきます。うがいをして、見えないウイルスから身を守りましょう。



③マスクの装着

咳やくしゃみが出ているときは、抵抗力が落ちている可能性があります。マスクを装着し、感染の予防をしましょう。

今月の医療

11月発行分より裏面に当院の各診療科での治療や検査についての説明を掲載しました。

～ こんな治療・検査をご存じですか ～

【多汗症ってご存知ですか？ — 皮膚科 —】

多汗症とは、文字のとおり大量に汗をかくことをいいますが、特に手のひらや足の裏、わきの下、顔面などに多くの汗をかいて日常生活もすごしくいといったような症状に思い当たる人は『局所多汗症』の可能性あります。この『局所多汗症』は、日本人の約5.3%にあたる人にあるといわれており、比較的若い年代の人が症状のピークを迎えます。そのため、

“授業中のノートや試験用紙がぬれてしまうためハンカチやタオルが手放せない”

“手をつないだり、握手することができない”

“色が変色してしまうような洋服が着られない”

“汗で靴がかわかない”



など学校生活や社会生活を送る上での不都合が多くまた、汗という性質上なかなか悩んでいるものの周囲の人に相談しにくく、患者さんが一人で悩んでいる場合も多くみられます。また、多汗症を総合的に診療している医療機関がまだ少ないことから、患者さんの多くは市販の制汗剤やデオドラント剤を使用していますが、これらの中には有効成分の入っていない商品が多く混ざっています。

局所多汗症診断基準



軽度

中度

重度

- 1、発汗は全く気にならず、日常生活に全く支障がない。
- 2、発汗は我慢できるが、日常生活に時々支障がある。
- 3、発汗はほとんど我慢できず、日常生活に頻繁に支障がある。
- 4、発汗は我慢できず、日常生活に支障がある。

Strutton DR, Kowalski JW et al: *Am J Acad Dermatol* 51:241-248,2004.

当院皮膚科では多汗の重症度を診察した上で、それぞれの重症度に応じた段階的な治療を行っており、

- ① 塩化アルミニウム溶液による外用療法
- ② イオントフォレーシス療法
- ③ ボトックス療法(自費)

を柱に、内服療法など組み合わせた治療を行っています。
多汗の症状に悩んでおられたら気軽に受診・ご相談ください。

多汗症治療前後



また、わきの下のおいが気になる『腋臭症』は、多汗症に合併することもあります。通常は汗の症状はなく、わきの下が強く臭う状態をいいます。“ツンとくる”ような特有のにおいですが、個人差があり一様ではありません。簡単なセルフチェックとして

“耳あかが湿っている”ことが『腋臭症』の約8割に合併しているといわれています。

『腋臭症』で困っている場合、やはり重症度に応じて治療が異なりますが、デオドラント剤や消臭剤を保存的に使用方法や、臭いのもととなる‘アポクリン汗腺’を除去する手術療法が広く行われます。こちらについても当院皮膚科で治療が受けられますので、お悩みの方はお気軽に受診・相談してください。