

2023年8月

(株) T・S・O 安全衛生委員会

発汗による皮膚トラブルについて

夏は、高温多湿のため発汗しやすい時期です。汗は体温を下げる役割がある一方で、炎症等の皮膚トラブルの原因となる場合があります。

今回は、発汗による皮膚トラブルについてまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 皮膚トラブルの原因と症状

病名	原因と症状
汗かぶれ (接触皮膚炎)	発汗により、ふやけた皮膚と衣類が接触してこすれることで皮膚に炎症を起こします。また、汗に含まれる塩分やアンモニアが肌を刺激することも一因です。 症状は、痒みやヒリヒリとした痛み、腫れが見られます。
あせも (汗疹)	汗を排出する汗管がつまることで、汗管内で炎症を起こします。 症状は、赤みのある発疹や痒みが見られます。
肌の乾燥	汗は蒸発する際に、肌の水分と一緒に蒸発するため、肌が水分不足になり肌荒れ、バリア機能の低下につながる場合があります。 ※バリア機能とは、保護膜(角質と皮脂)が乾燥や炎症から皮膚を守ることです。
菌による皮膚 トラブル	《 <small>でんぷう</small> 癜風菌、カンジダ菌、マラセチア菌》 上に挙げた菌は全身の皮膚に常に存在し、汗や皮膚の不衛生等により増殖し皮膚トラブルを引き起こします。 ①<small>でんぷう</small> 癜風菌 <small>でんぷう</small> 癜風を引き起こす菌で、皮膚にシミの様な斑点ができ、軽度のフケを伴い、痒みはほぼ無いとされています。(個人差あり) 背中、胸部、腕、脇等に発症しやすい傾向があります。 ②<small>でんぷう</small> カンジダ菌 皮膚カンジダ症を引き起こす菌で、赤く腫れ、水ぶくれができ痒みを伴います。 脇、足の付け根等、通気性が悪く肌と肌が接触する部位に発症しやすい傾向があります。 ③<small>しろう</small> マラセチア菌 <small>しろう</small> 脂漏皮膚炎を引き起こす菌で、赤身のある発疹や皮がむけてカサカサする症状がみられます。 頭皮、顔、脇、足の付け根等に発症しやすい傾向があります。



2. 皮膚トラブルを引き起こしやすい「悪い汗」

汗には、「良い汗」と「悪い汗」があり、悪い汗は、体温調節が正常に機能しないことや、菌が繁殖する原因となる等皮膚トラブルを引き起こす可能性が高いと言えます。

(1) 悪い汗が出る理由

①慢性的な運動不足(体温調節機能の低下)

汗をかく機会が少ないと発汗機能が低下します。

②睡眠不足やストレス等による自律神経の乱れ

自律神経は、発汗に直接作用しませんが体温調節機能を担っているため、自律神経の乱れは発汗作用の乱れにもつながります。

③食生活の乱れ

汗の成分は食事にも影響されるため、摂取する栄養素の偏りは悪い汗の原因となる場合があります。

《汗と特徴》

良い汗の特徴	①サラサラして、べたつきがない。 ②すぐ乾く。 ③臭いが少ない。 ④汗の粒が小さい。 ⑤皮膚のトラブルになりにくい。
悪い汗の特徴	①べたべたしている。 ②大粒でダラダラと流れる。 ③臭いの元となる。 ④汗の粒が大きい。 ⑤ 皮膚のトラブルになりやすい。

(2) 良い汗をかくための方法

①有酸素運動をしましょう。(肌が汗ばむ程の軽度の運動)

- ・ジョギング、ウォーキングを行う。
- ・1駅分歩いたり、階段を意識的に使用する。
- ・ストレッチを行う。
- ・サイクリングを行う。 等



②入浴をしましょう。

・手足高温浴(40℃～43℃、10～15分)

手足を高温で刺激することで、全身の汗腺の働きを活発にします。

※汗が出にくかったり、肌が赤くなる人は汗腺機能が弱まっている可能性があります。

・半身微温浴(36℃程度、10～15分)

みぞおち辺りまで入浴します。

体の深部から温めることで、じっくりと汗をかくことができ、汗腺を鍛えることができます。



※いきなり炎天下で大量の汗をかいたり、熱いお湯に全身つかるとは、いい汗をかくことに繋がりません。(元々の発汗機能が低いため)軽く汗ばむ程度で継続することが、発汗機能を鍛えるうえで重要です。

3. 皮膚トラブルの対策

皮膚トラブルを防ぐためには皮膚を清潔に保ち、生活習慣を見直すことが重要です。

(1) 発汗対策

①汗をかいた部位は、タオル等で拭きましょう。

タオル等は、肌触りのよい生地がオススメです。

②痒い部位は、かかないようにしましょう。

皮膚が傷つくことで症状が悪化したり、菌に感染しやすくなります。

③帰宅後はすぐにシャワーを浴びましょう。

タオルで体を強くこすると、皮膚が傷つきバリア機能が低下するため気を付けましょう。

④服装を見直しましょう。

吸水性、速乾性に優れたベタつかない素材を選びましょう。屋外での作業時は、着替えを複数枚用意すると安心です。

⑤高温多湿に気を付けましょう。

高温多湿は発汗しやすくなるため、皮膚トラブルが発症しやすくなります。



特に室内では、気温・湿度に気を配りましょう。

(2) その他の対策（生活習慣・環境）

① スキンケア

- ・保湿液等を使用し、肌を保湿しましょう。
特に、お風呂後や作業後にシャワーを浴びた後等は、皮膚の水分も一緒に蒸発するため注意が必要です。

② 市販薬の使用時（購入時）は、用途を確認しましょう。

- ・発疹やかぶれ、菌によって有効となる市販薬は異なる場合があります。
不明瞭な点は、係員に確認のうえ購入しましょう。
- ・症状が重度な場合は、皮膚科を受診しましょう。



③ 睡眠・食事をしっかりとりましょう。

- ・睡眠、食事は免疫力や自律神経の調節に影響します。
※肉類、魚介類等、動物性の脂肪やたんぱく質は悪い汗をかく要因となるため、摂取過多に注意しましょう。
緑黄色野菜や海藻類は、良い汗の素となるため積極的に摂取しましょう。

④ エアコンの利用を見直しましょう。

- ・極端に低い温度設定をしている場合は、2～3週間かけて温度設定を見直しましょう。（25～28度目安）
- ・エアコンの風向きに気を付けましょう。
直接風が当たると、皮膚を乾燥させ痒み等の原因となります。
- ・体が冷えすぎないように気を付けましょう。
発汗機能が低下するだけでなく、室内と室外の急激な温度差は体に大きな負担がかかります。
※外出時は、玄関等で外の気温に体を慣らしましょう。

⑤ 蚊による虫刺されに気を付けましょう。（作業中、外出時等）

蚊は、汗の成分の臭いを数十メートル先から嗅ぎつけると言われており、刺されると強い痒みを発症することから夏時期の皮膚トラブルの一因となります。

- ・可能であれば、事前に虫よけスプレーを使用しましょう。
- ・刺されたところは、かかないようにしましょう。
炎症の悪化や皮膚が傷つき感染症の原因となります。

