

手のひらの多汗症*を知ろう!

(手掌多汗症) *正式な病名は「手掌多汗症」ですが、むずかしい病名なので、ここでは「手のひらの多汗症」と表記しています。



監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師

あせは、人の体にとって役割がいろいろありますが、中でも生命維持にかかわるほど大切な役割があります。みなさん、何だと思いますか？

答えは「体温調節」です。たくさん運動をしたり風邪で熱が出たりするときは、あせを出して体温が必要以上に上がることを防ぎます。「あせをかくこと」は、人体に備わっているすばらしい仕組みです。しかし、この「あせ」はその出方に問題がみられることがあります。例えば、あせが全く出なかったり、ある一部分だけにたくさんあせをかく、などです。

今号では、手のひらに必要以上にあせをかいてしまう「手のひらの多汗症(手掌多汗症)」について学んでいきましょう。

皮膚の表面からあせを出して、その水分が蒸発するときには体の熱をうばって体を冷やすピツ
人間の体ってすごいピツ!



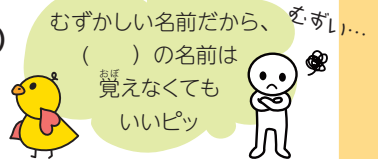
手のひらの多汗症って、どういうものなの？

多汗症とは、「生活に問題(支障)がでてしまうほど、たくさんあせをかいてしまって、困る状態」をいいます。

そして、多汗症の症状が手のひらで起こるのが、「手のひらの多汗症」です。その原因には2種類あります。

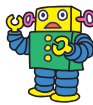
- ① 何かの病気やケガの影響で、たくさんあせをかいてしまう(続発性多汗症)
- ② 特に病気やケガはないけれど、たくさんあせをかいてしまう(原発性多汗症)

この2つのうち②について詳しく解説します。



診断の目安

どんな人が手のひらの多汗症と診断されるの？



手あせが多くても、生活するうえで、そのことに困っていなければ、必ずしも治療しなくてもいいんだピツ

以下の①～⑥のうち、2つ以上あてはまり、それが6か月以上続いている場合に手のひらの多汗症と診断されます。

- ① 最初に症状が出たのが25歳以下
- ② 左右対称に(両手のひらとも)たくさんあせをかく
- ③ 寝ているときは、あせをかかない
- ④ 1週間に1回以上あせで困るできごとがある
- ⑤ 同じような症状がある家族がいる
- ⑥ 手あせで日常生活に問題がおきている



初めて症状が出るのは、幼少期とマナポっと世代の思春期に多く、悩んでしまうこともあるようです。

わっ、2つあてはまった... 多汗症かもしれないな、ボク...



具体的にみられる症状

- 手のひらだけにたくさんのおせをかく（人により異なりますが、したり落ちるほどの場合もあります）
- 日中（10～18時）に多くみられ、夜の睡眠中は症状がみられない
- 緊張したときや、物を持つときなどに特に多くおせをかく

困りごとの例

● 皮膚のトラブル

あせで手がふやけたり、あせもや湿疹ができたりする



● 勉強やテスト、プリントなどの紙作業

紙がフニャフニャになり、やぶれることもある
学校でプリントを配れない



● 部活動、運動

運動具を使うものや楽器、体操などは、やりたくても、ちゅうちよしてしまう
2人ペアで組むストレッチがいやで、体育を休んでしまう



● 人間関係

まわりの人がどう思うか気になってしまい、積極的になれない
恥ずかしくて、親友にもうちあげられない



● モバイル機器

あせでスマートフォンが反応しなかったり
パソコンのキーボードがこわれてしまう



● 将来の夢

将来の夢は保育士だけど、
手あせのせいであきらめてしまう



みんながふだん特に気にせず
にやっていることなのに…
多汗症のせいではぶらくて、困っ
ている人がいるんだピツ。ぜひ
このことを知ってほしいピツ



「手あせやバ！」って
言われたことあるよ…
心ない言葉は、
ひかえてほしいピツ



治療について

● ぬり薬

● 塩化アルミニウム外用薬

（皮膚表面にある「あせの出口」にふたをして、
あせが出ないようにする薬）

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません



● 抗コリン外用薬

（皮膚にある「あせを作って出すところ（汗腺）
に働きかける物質（アセチルコリン）」をブロッ
クすることで、あせが出ないようにする薬）



● その他

● イオンフォレーシス

（水素イオンがあせの出口を小さくする）

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません

● 飲み薬

● 抗コリン経口薬



● 手のひらに注射する方法

● A型ボツリヌス毒素局注療法

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません



● 手術

● 交感神経遮断術

（あせをかく神経を除く手術）

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません



知ることの大切さ

★ 手あせで悩んでいるお友だちがいることを知り
ましょう。

★ 多汗症というものを正しく
理解しましょう。

★ 治療法がいろいろあること
を知りましょう。



私たちにできること



手のひらの多汗症で悩んでいるお友だちは、
みなさんが想像していた以上に、ふだんの生活で
困りごとが多い、ということがわかったと思います。
そして、手あせで悩んでいるお友だちがいたら、
ぜひ治療薬があることを教えてあげてください♪

※ 学校・塾・お稽古ごとの先生方、学業や友人関係において
の環境整備等に、ご配慮をいただけましたら幸いです