

平成 29 年 7 月 3 日

京口門だより No. 45

7 月は梅雨明けから夏の訪れとなりますが、今年のような気候ですとどうなるのか予測もつきませんが、それでも少しずつ夏の暑さを感じます。

夏といえば汗ですが、汗が多い少ない、汗の出る場所、心地よい汗、嫌な汗、体臭と汗など、いろいろな問題があります。基本的に汗をかくことは人体の体温調節のためにあるといわれます。夏気温が上昇すると自然に汗をかいて、その汗が乾くときに熱を発散させて体温の上昇をふせぐこととなります。反対に冬は気温が下がりあまり汗をかくことはありません。日常的に運動をすると体温が上がり、汗をかいて下げようとします。1 日の汗の量は夏通常的生活であれば 3l、多い場合は 10l くらいかくようです。

人によっては普通以上に汗をかく人がいます。これは脳の温熱性発汗中枢が人一倍過敏で興奮しやすくなっているからだと言われています。その証拠にちょっとした動機で汗をかくことが多いようです。スポーツ選手には汗かきの人が多いようです。また更年期をむかえた女性では、ホットフラッシュといって、急に顔や頭に汗をかく方がいますが、これは性ホルモンの変化や自律神経の変調によって起こってくるものといわれています。

手のひらや足の裏に汗が多い人がいます。これは手のひらと足の裏の汗腺が、四肢や体幹部の汗腺と性質が異なっていて、精神性発汗といって、精神的な緊張によってベタベタに汗をかく人がいます。腋の下に汗をかきやすい人も、やはり精神的緊張によってかきやすくなります。こうした精神性発汗はさまざまな人生経験や自分の成長とともに減少してきてることがありますが、仕事でいつまでも緊張の続く人にはなかなか治りにくいことがあります。

始めに発汗は体温調節がもっとも大切な役割であると言いました。漢方では風邪などをひいて発熱したときには、病気の時期と程度によって、うまく汗を出させるようにします。その結果すみやかに解熱したり、その他の風邪症状がすっきりと治ってしまいます。一気に発汗させるのではなく、ジワジワと発汗させることが大切とされています。一般の鎮痛解熱剤でむりやり解熱させるとかえって不都合な治り方をすることが多いものです。風邪はぜひ漢方薬で上手に治してほしいと思います。寝汗についてもいろいろな漢方薬で治すことができます。ご相談ください。

