

内臓をいたわって、いつも疲れ知らず!

クロワッサン

croissant 2/25

目立たないけど大切な臓器です
副腎をいたわって疲れ知らず。

内臓まわりの筋肉をゆるめ、
臓器を鍛える「ゆる呼吸法」。
高岡英夫さん 運動科学者

犬養裕美子さんが挑戦
過食は
過剰な老廃物を生む、
断食で
内臓をリフレッシュ。

母親
アンマの知恵
沖繩のかちゅーゆ、
知っていますか。

肝臓、胆のう、膵臓
がまん強く働く臓器たち、
きちんと休ませることが肝心です。
宮崎勝さん 千葉大学大学院医学研究院 臓器制御外科学教授



がんのリスクを減らすには、
まず自分の弱点を知ろう。
寺本研一さん ともクリニック院長

毎日ふくらはぎに
触れていると、
カラダの状態がわかります。

それは突然やってくる、
私の内臓疾患体験記。
室井佑月さん 作家
野中ともぞさん 作家
浅生ハルミンさん イラストレーター、エッセイスト
林望さん 作家、国文学者

カラダが楽になると話題の、
あべこべ体操で内臓を元気に。

日々の疲れをためない 内臓健康法。

機能性野菜で カラダを整える。

多汗症

汗は誰でもかくものですし、運動や緊張で量が増えるのも自然なこと。ですが、その量が多くて上着にまで汗ジミができるなど、日常生活で不便を感じる事が多ければ、治療の対象になります。しかも、ここ3年で悩みや希望に応じた解決策が選べるように。



多汗症には手術しかなかったけれど、
切らずに治せる解決策が揃いました。

語り人・榎方暢晴さん
くしかた・のぶはる セラクリニック院長 形成外科医

形成外科医で美容クリニック院長の榎方さんに多汗症とは？と尋ねると、「細かい定義はありませんが、腋の汗が下着のみならず服まで染み出るようなら多汗症と判断します。本人が日常生活に不便を感じているなら治療の適応範囲と考えます」という答え。腋の汗腺は独特の臭いをもつアポクリン腺が発達しているため、多汗症の人の約2割は汗の臭いにも悩んでいるそうです。

90年代まで、治療法は塩化アルミニウムなどの制汗剤の処方か、汗腺を取り除く手術しかありませんでしたが、「2000年頃、ボトックス注射で多汗症の治療が劇的に変わりました」

ボツリヌス菌から毒素を抜いて作ら

れた製剤で、神経の伝達に作用するため70年代から眼瞼けいれんなどの治療に使われていました。一定期間汗を止める効果が知られ、90年代にアメリカで、その後日本でも多汗症の治療に使われ始めたのです。私も体験しましたが、腋の何カ所かに注射器で薬剤を注入すると、3〜4日で汗が止まり、効果が4〜6カ月持続します。

「毎年春先に『腋ボトックス』をする人も多く、春夏に汗が増える人に向いている、安全性の高い治療法です」

また、2011年には「腋の汗腺を切らずに減らす」ことができる「ミラドライ」という治療法が登場。いち早く導入し、2010年に臨床テストを

行っていたのが榎方さんです。

「水分の多い部分に反応して熱を発生させるマイクロウェーブを照射する機械で、熱によって汗腺を壊すわけですが、神経や血管は脂肪組織の下にあるのでダメージを与えることはありませんが、場所によって神経のしびれ感が残る場合があります。それは2〜6カ月かけて少しずつ元に戻ります」

汗の量が2分の1〜5分の1に減る画期的な治療法で、私もモニターとして体験。照射後の痛みと腫れは10日ほど続きましたが、効果は一生続くので悩んでいる人には福音だと実感。

「汗の量が多い人の場合、希望によって、半年程度の間隔をあけて2度目の照射をする場合もあります。汗の量が減るので臭いも減りますよ」

表で多汗症の治療法を紹介しましたが、効果期間や汗ジミや臭いで服をダメにするコストなども考えて選べます。今から改善策を考えて、汗の増える季節を快適に過ごしましょう。

くしかた・のぶはる ●東邦大学医学部卒業。東邦大学医療センター大森病院、東京女子医科大学東邦医療センター形成外科医局長、美容医療部医局長などを経て現職。

うみの・ゆりこ ●美容・医療ジャーナリスト。美容をベースに美容医療、アンチエイジング医療などの医療分野も取材。日本抗加齢医学会会員。

汗の量・痛みの有無などで選べる治療法

治療法	特徴	費用	効果の持続
塗り薬 (パースピレックス)	薬剤が汗腺をふさいで汗が出るのを防ぐ	4,000円前後	一時的
注射 (ボトックス)	汗を出させる神経物質をブロックする	3万〜15万円	4〜6カ月
熱照射 (ミラドライ)	熱によって汗腺を破壊し、汗を出なくする	35万円前後	一生



パースピレックス。塗り薬は軽度の多汗症に。



ボトックスは数カ月効果があるので計画的に。



ミラドライは大量の多汗も根本的に解決可能。

※治療法、効果には個人差があります。必ず専門医にご相談ください。

あきらめていませんか？ **今これ、治せるかも。**

新連載 3

聞く人・海野由利子さん