

コラム

「汗って悪者？ 体のために汗をしっかりとこらう！」



暑い季節は、ちょっと動いただけでも汗をかき、不快感を覚えたり、においが気になったりします。また、汗は皮膚トラブルの原因になる場合もあります。やっかいな存在に思われがちな汗ですが、実は体の機能を維持するために欠かせないものです。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

7月10日に新着公開した「汗って悪者？ 体のために汗をしっかりとこらう！」では、若松町こころとひふのクリニック院長の檜垣 祐子先生監修のもと、汗の役割や発汗のメカニズム、トラブル対処法など、暑い季節、特に気になる「汗」について詳しく伺いました。

◆新着情報 コラム「汗って悪者？ 体のために汗をしっかりとこらう！」

<https://www.taisho-kenko.com/column/133/>

目次

- ・体を維持するために大切な汗
- ・状態のよい汗をかくために
- ・汗が皮膚トラブルを招いたり悪化させたりすることも

・発汗を抑えるためのひと工夫

汗は何のためにかくものでしょう？

汗とはどのようなものか知ると、その印象が少し変わるかもしれません。自分の体にとってのメリットとデメリットを知り、汗と上手につき合って、暑い季節も前向きに過ごしていきましょう！

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

若松町こころとひふのクリニック院長

檜垣 祐子（ひがき・ゆうこ）先生

1982年東京女子医科大学卒業後、同大学皮膚科に入局。84年よりスイス・ジュネーブ大学皮膚科に留学。その後、東京女子医科大学皮膚科助教授、同附属女性生涯健康センター教授を経て、17年より現職。医学博士。専門はアトピー性皮膚炎、皮膚科心身医学。著書に『皮膚科専門医が教える やってはいけないスキンケア』（草思社）など。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や治療・予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。