

## 1. ワキガ

### ●ワキガとは

ワキガとは、脇の下に多く存在するアポクリン汗腺から分泌される汗に含まれる脂肪酸などが、皮膚の表面上にいる細菌により変性したため、臭いの原因となった状態のことをいいます。

現代は食生活が欧米化してきたため、体臭が強くなっている傾向にあります。本来日本人でワキガがある人は、全体の10%程度だそうです。ただ、ワキガは遺伝することが知られていて、片親がワキガだと50%の確率で、その子供にもワキガが発症するそうです。

ワキガは女性にとって避けたいモノ。ワキガがあると、なんとなく消極的になりがちで、心も憂うつになってきます。

ワキガかどうかで悩みを持つ方は、一度診断してもらうのが良いです。またワキガであったとしても、適切な治療を受ければ大丈夫です。ワキガを解消して、明るい自分を取り戻してください。

writer=たまご

### ●ワキガ対策

ワキガで一番の原因は汗。汗はアポクリン汗腺とエクリン汗腺という場所からでていきます。これらの汗は本来無臭ですが、アポクリン汗腺から出た汗に含まれる脂肪酸などを雑菌が分解することによって、ワキガとよばれるイヤなニオイを発してしまうのです。

ワキガ対策は、ワキや局部を清潔に保つことが大切です。しっかりと対策をしないと、悪臭を放ってしまいます。

デオドラント剤だと、長続きしない、デオドラント商品自体の香りが気になる、肌が白くなる、べとべとする、等のデメリットがあります。

ワキガ対策の一つにミョウバンせっけん、ミョウバンスプレーというものもあります。

ワキガのある人は、普段の食生活にも気をつけたいものです。洋食よりも和食を基本に、蛋白質では肉よりも魚を選び、薄味にしていくことも良いでしょう。

writer=たまご

## 2. 包茎

### ●包茎とは

包茎は男性にとっては悩みの種です。

包茎とは小児ではあたりまえですが、カラダが成長しても、亀頭が包皮におおわれたままで、露出できない場合を包茎と言います。皮かぶりともいいます。高校生ぐらいまでに包皮がむければ問題ありません。

包茎は自覚症状が特にありません。しかし、包茎では亀頭部が不潔になったり、包皮内に恥垢がたまりやすくなります。そうすると炎症を起こすこともあります。ごくまれに、腎臓まで炎症を起こすことがあります。

包茎といっても、ふだんは包皮におおわれていても、包皮を反転することができるのなら何ら問題はないのです。むしろ、ペニスを清潔に保つことができるかどうかが重要と言えます。

包茎には真性包茎と仮性包茎があり、真性包茎の場合は手術が必要です。

writer=たまご

### ●包茎について

包茎とは、陰茎の先端の部分である亀頭が包皮におおわれている状態のことをいいます。赤ちゃんはみな包茎です。陰茎は体の成長とともに包皮が後退し、亀頭が自然に露出するようになりますが、大人になっても皮がむけない場合を包茎と呼びます。

包茎で悩む男性は結構いるようです。包茎についての知識がないがゆえに、悩みを抱えている方もいるのではないのでしょうか。

包茎については、専門家のアドバイスを受けるのが一番です。といってもペニスの問題はかなりデリケート。人に聞くのがはずかしい方もいるでしょう。こういう方のために、24時間フリーダイヤルで相談を受け付けているクリニックもあります。また無料カウンセリングを実施しているところもあるので、包茎についての悩みがある方は、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

writer=たまご

## 3. かつら

### ●かつらとは

かつらとは、頭皮を隠したり、髪型を変えることを目的としたものです。髪の毛が何らかの原因で薄くなったり脱毛したりするのは、男女問わずに悩みの種。この悩みを解決する手段として、かつらを使うことがあります。

かつらの種類としては、人毛を使った物や、アクリルやポリエチレンなどの化学繊維(人工毛)を利用したもの等があります。

かつらの形状には、オールタイプ、ツーペタイプ、エクステンション等があります。男性がよく利用

するのは、部分的な脱毛を隠してくれるツープタイプです。

かつらの値段は既製品のもので10万円から、オーダーメイドだと40～60万円程度が平均価格だとか。決して安い買い物ではありません。かつらの耐久性は2～5年ということですが、普段の手入れ次第で違ってきます。かつらを購入されたら、取り扱いには注意しましょう。

writer=たまご

## ●かつらでイメージアップ

かつらを使う方は、理由はいろいろでしょうが、多かれ少なかれているのは確かです。薄毛やハゲで悩む人は男性だけでなく、女性にも案外いるのです。

かつらで心配なことと言えば、他人の目ではないでしょうか。「あの人、かつらつけているのよ」なんて、誰の目からもわかるようでは、つける人にとっては嫌なものです。しかし、みんなにかつらだと知られるのが嫌で悩みを持ちつづけてしまっていては、せっかくの人生もつまらないものになってしまいます。

最近のかつらは、自毛のように自然に見えるものが商品化されていて、かつらをつけているとは思えない商品もあります。また、かつらをつけてみた上で、さらに本人にあったヘアスタイルを提供してくれるお店もあります。帽子等を使ってスタイリッシュに着飾る方もいますね。

かつらをつけることで、髪の毛が増え、自分に自信がもてるようになり、家にこもりがちだった生活から抜けて、外出が増えたという方もいます。他にも、人に会うのが楽しみになったとか、仕事も積極的になった、という方もいます。

かつらをつけるメリットは、このように十分あります。ぜひともご自分が納得できるかつらを見つけてください。

writer=たまご

## 4. ムダ毛 脱毛

### ●脱毛とムダ毛処理

ムダ毛は女性にとって最大の悩みの一つ。異性の目が気になる思春期頃からムダ毛に悩む人が多いと思います。また、ムダ毛は濃さや量も、人によって違いますね。

ムダ毛である体毛は、本来は保温機能や皮膚の保護、有害物質の排出等といった機能があるのです。しかし、女性というのはツルツル肌を目指しているので、「どうしてもムダ毛とはサヨナラしたい！」というのがホンネ。最近は男性でもムダ毛処理をする方がいますよね。

ムダ毛処理の方法をあげてみると、

- ・エステに行く(レーザー、電気針、エステ独自の等方法)
- ・脱毛ワックス、脱毛クリームを使う
- ・カミソリを使う
- ・毛抜きを使う
- ・家庭用電動脱毛器
- ・抑毛剤

等々があります。

脱毛効果が長く持続するのは、やはりエステでの処理ですね。しかし費用が高いです。また、「エステに通えば絶対ムダ毛ははえてこない！」……かという、そうでない場合も中にはあるとか。場合によっては肌があれてトラブルになることも。エステに行く場合は信頼のあるお店でどうぞ。悪徳商法にはくれぐれも注意しましょう。

writer=たまご

## ●ムダ毛脱毛効果——豆乳ローション

ムダ毛に悩む女性の皆様。どういった脱毛処理をされていますか？

ムダ毛とサヨナラしたい方に、今回は豆乳ローションのご紹介です。

豆乳ローションは、テレビや雑誌の特集に取り上げられるほどブームになりました。豆乳ローションというのは、豆乳、レモン、アルコールといった材料で、安価で作ることができる弱酸性の手作りローションです。

手作りする過程で、豆乳の大豆イソフラボンが、活性化大豆イソフラボンに変化します。これがムダ毛対策に効果があるのです。ムダ毛の成長を遅くさせ、毛が細くなり、そのうち抜けやすくなります。毛穴も閉じてきて肌もきれいになってきます。おまけに美白効果もあるとのこと。

ムダ毛の悩みを持つ方は、一度おためしください。ただし、手作りの場合は冷蔵庫に入れておく必要があります、使える期間も短めであることをご理解ください。

writer=たまご

## 5. 植毛 増毛

### ●植毛で増毛

植毛とは自毛や人工の毛を手術で自分の頭皮に植え込むことです。自分の薄くなった毛髪部分に植え込むので、自然とボリュームが出て増毛につながります。

人工毛の場合、頭皮の皮下組織に1本1本を植え込みます。特殊なカギの形をしたものを植え込むので、すぐには抜けません。ただ、異物を入れることになるので、頭皮に炎症が起こる場合があります。

自毛の場合ですと、後頭部や側頭部の髪を毛根の組織ごと一部を切り取り、株分けのようにして、薄い頭頂部や生え際に植毛します。

髪の中の悩みの始まりは、抜け毛が気になりだしてから。最近は男性だけでなく、女性にも薄毛等の悩みをもつ方が増えてきています。植毛を考えている方は、一度専門店に問い合わせしてみてください。

writer=たまご

## ●植毛で増毛する

増毛とは、自分の髪の中の毛に人工毛などを付けて薄毛を増やす方法です。あたかも髪の中の毛が増えたように見えます。

植毛は人工もしくは自毛を髪の中の薄い部分に植え込むことです。最近は自毛植毛が増えてきています。髪の中の毛は、頭頂部や生え際が薄くなりやすく、後頭部や側頭部の髪の中の毛は残りやすいという特徴があります。これを活かして、薄くなりにくい部分の髪の中の毛を薄い部分にもってくるわけです。

自毛植毛の場合、移植後の拒絶反応はないといっって良いでしょう。

アメリカでは自毛植毛による増毛が一般的で、人工毛はトラブルが多発したため禁止になっています。日本では自毛植毛はまだメジャーではないですが、今後は定着していくことが予想されます。

植毛で増毛し、薄毛の悩みを一日も早く解消していただきたいですね。

writer=たまご

## 6. 視力 回復手術 レーシック

### ●視力回復手術のレーシック

視力回復手術のレーシックをご存知ですか？

レーシック(LASIK)とはギリシャ語の Laser In Situ Keratomileusis の頭文字をとった造語。直訳では「レーザーを使用して角膜を修正する」という意味だそうです。

レーシックの方法は、点眼麻酔を使い、角膜にフラップというふたを専用の機械で作ります。このふたにレーザーをあてて角膜の形を修正し、終わったら目を洗浄。所要時間は約 15 分から 20 分

程度。日帰り手術で、失明の心配もなく安全です。

近視・乱視・遠視といった視力回復手術として、レーシックを受ける方も増えているとか。レーシックを受けて視力を回復させた方は数多く存在しています。

レーシックの費用は両目で約40万前後が相場です。健康保険は使えませんが、生命保険などにおいて給付の対象としている保険会社も中にはあるそうです。

writer=たまご

## ●視力回復手術はレーシック

視力は年齢とともに低下しますが、それだけでなく、生活習慣(ゲーム、パソコン、ごろ寝しながらテレビを見る等)やストレスも視力低下の原因となります。

視力を回復するために、レーシックという視力回復手術を受ける人が、近年多くなってきました。レーシックとは、ギリシャのクレタ大学学長であるイオアニス.G.パリカリス博士によって考案された視力回復手術です。

レーシックは角膜を削るようなもの。だから角膜は一定の厚みが必要となるので、視力の程度によっては手術適応外となることもあります。しかし、最近ではレーシックで使う手術用機械も発達し、角膜が薄い方でも手術が可能になってきています。

writer=たまご

## 7. 口臭

### ●口臭について

口臭の悩みは、男女問わず、気になる人は気になります。他人の口臭を気にしていると、もしや自分も口臭があるのではないかと、過剰に気にしてしまう人もいますね。

口臭はなぜ起こるのでしょうか。原因としては3つ考えられます。

- (1)生理的な口臭(口の中の食べカス、朝起きた時など)
- (2)病気が原因(虫歯、歯槽膿漏、糖尿病、胃腸の弱りなど)
- (3)食べ物による口臭(ニンニク、ニラ、納豆などによるもの)

この原因の中では、虫歯や歯槽膿漏といった口の病気によるものが多いです。これは、虫歯や歯槽膿漏の治療、口腔内を清潔にするといったプラークコントロールをしていくことで改善されます。

口臭の原因の一つとして、胃腸の弱りがありますが、これについて言うと——胃腸が弱くなることで、食べ物を消化・吸収する力が衰え、結果的に有毒物質がからだの中をめぐって肺に行き、呼吸と

なって口から吐き出されます。このときの息が口臭となることもあります。こうした場合は、食生活の改善や生活習慣を改める等で、口臭の悩みが改善されることもあります。

writer=たまご

## ●気になる口臭

口臭を悩みとする方は案外多いようです。日本人は特に臭いを気にする民族のようで、中でも一番気になる臭いが口臭だそうです。ある調査では、結婚したくない相手として、トップが「口臭のある人」という結果だったとのこと。また男女別では、女性のほうが口臭を気にするようです。

口臭の原因はいろいろありますが、一番多いのは口の中の病気である虫歯や歯槽膿漏など。口はもともと細菌が繁殖しやすい場所なので、プラークコントロールがうまくできていないと、口の中は腐敗菌でいっぱいになります。また歯や歯茎だけではなく、舌苔が口臭の原因となっていることもあります。

口臭を気にする方の中には、実際には口臭がそれほどないのに、「いや、あるにちがいない」と本人だけが思い込む、いわゆる心因性のものもあり、主に思春期や更年期世代で見られます。他に清潔志向が過度になったために起こる場合もあります。

writer=たまご

## 8. 包茎手術

### ●包茎手術について

包茎手術とは、包茎を改善する手術です。日本人男性の半分以上は仮性包茎といわれ、手術の対象をまぬがれることが多いです。包皮輪が狭くないのなら、普段きれいに洗って垢を落としていけばまず心配はありません。しかし、真性包茎や嵌頓包茎の場合は手術する必要があります。

包茎手術はクリニックによって費用も様々なようです。包茎手術をする場合、まずは親身に相談にのってくれる医者を見つけることです。包茎は、男性にとっては一生の問題とも言えます。手術を受けるとしても、十分な説明を受けてからにしましょう。

包茎手術で、不当に高額な手術に関しては、消費生活センターに相談するか、弁護士協会にご相談下さい。

writer=たまご

### ●包茎手術とは

包茎になると包皮がめくれないため、排尿や性行為の妨げとなり、尿路感染症などのリスクが高くなります。これを解消するために、包茎手術がなされます。

子供の場合は全身麻酔下で手術されますが、大人の場合は、局所麻酔で日帰り手術となります。

包茎手術の方法は、包茎の状態によって異なります。仮性包茎だと、メスを使わずに糸を使った、包皮がむけるように癖付けするための手術もあります。真性包茎・カントン包茎の方には切る手術です。この場合は環状切除が一般的です。手術痕が残らないように切開方法を工夫した手術もあります。

包茎手術は痛いというイメージが多いですが、最近は無痛治療を心がけている病院も増えてきています。包茎手術を受ける場合、症例数が多いことや、相談にきちんとのってくれること、また専門で包茎手術をしていることを基準として、病院を選ぶようにしましょう。

writer=たまご

## 9. 真性包茎

### ●真性包茎とは

真性包茎とは、自分で亀頭部を露出できない状態のことをいいます。無理に亀頭を露出させようとすると、痛みを感じたり、出血することもあります。包皮と亀頭の癒着や包皮の出口が狭いなどが真性包茎の原因です。

真性包茎の場合、恥垢がたまりやすく、不潔になりやすいです。不潔なままにしておくと、亀頭包皮炎をはじめとする感染症などが起こりやすくなります。射精をしても包皮が邪魔をして精子が出て行かないために、男性不妊となることもあります。また、不衛生な状態では、性行為の相手の不妊症の原因や、子宮の病気の誘因になるとも言われています。

真性包茎は、基本的には手術適応となります。

writer=たまご

### ●真性包茎について

真性包茎とは、平常時・勃起時にかかわらず、亀頭部が皮をかぶったままの状態のことをいいます。真性包茎だと自分の手でも剥くことはできません。真性包茎の原因としては、包皮の開口部が小さいことと、包皮と亀頭の一部が癒着していることがあげられます。

真性包茎の場合、亀頭部が不潔になりやすいので、亀頭包皮炎、男性不妊といったものの誘因となることもあります。

真性包茎の場合、手術適応となるのが普通です。しかし、手術による包皮の切除を伴わない治療や矯正によって、真性包茎を治すことが可能であるとも言われています。例えば、自分で矯正可能な器具である「包茎グッズ」と呼ばれるものがあり、ネットで入手可能となっています。

writer=たまご

## 10. カントン包茎

### ●カントン包茎とは

カントン包茎(嵌頓包茎)とは、亀頭が狭い包皮輪のため外側にはまり込んで元に戻らなくなった状態をいいます。

カントン包茎が起こると、強い痛みがあり、包皮ではまり込んでいるために血行が悪くなり、水ぶくれのように腫れ上がり、ひどいときには卵大とかソフトボール大にもなってしまいます。

痛みのあまり病院に駆けこむケースが普通ですが、人によっては放置する場合もあるようで、手遅れになると血行不全で包皮の一部が壊死することもあります。

カントン包茎は、幼児から小中学生でなりやすく、成人ではめったにみられません。

カントン包茎になった場合、自分で包皮を元に戻すことはほとんど不可能で、医師による緊急整復処置が必要です。

writer=たまご

### ●カントン包茎について

カントン(嵌頓)包茎とは——真性包茎や包皮口がかなり狭い場合、包皮を無理に反転させると、陰茎は亀頭の根元の溝のところで締め付けられてしまいます。このような場合は、亀頭部がすぐに浮腫をきたし、腫れ上がってしまい、反転した包皮を元に戻すことができなくなります。この場合強い痛みが発生します。こういう状態を「カントン包茎」といいます。

カントン包茎では、圧力で陰茎への血流が妨げられるので、包皮を戻さないと陰茎組織が壊死するおそれがあります。環状切開あるいは包皮に切り込みを入れて、締めつけを緩和します。

カントン包茎は、まれに診察などで、包皮をめくったあと元に戻すのを忘れた場合に起こることもあるそうです。

カントン包茎になりやすい年齢層は、幼児から小中学生で、成人ではめったにみられません。

writer=たまご

## 11. 子供包茎

### ●子供の包茎について

子供の包茎について言うと、まず、赤ちゃんは包茎であるのが普通です。

子供で幼児期から小中学生の間が、包茎になりやすい時期と言えます。しかし、子供の場合はほとんどが仮性包茎です。包茎で炎症を起こすのは、亀頭包皮癒着によるものが多いです。

子供の包茎は、以前は手術対象とされていましたが、思春期がくれば自然と解決される仮性包茎の場合が多いので、そのままでも大丈夫の場合がほとんどです。

子供の包茎の中で重要なのは、亀頭包皮炎を繰り返し起こしたり嵌頓包茎を起こす場合です。こういう場合は手術をしたほうがよいです。亀頭包皮炎とは、包皮や亀頭部の炎症です。嵌頓包茎とは、包皮口が狭い場合に無理に包皮を反転させたがために、陰茎が絞扼(こうやく)され、亀頭部が浮腫・腫脹してしまった状態です。

子供を持つ親にとって、自分の子供が包茎ではないかと過剰に悩みを持つ方もいらっしゃるようです。あれこれと悩むよりは、信頼のおける医者にご相談するのが一番良いと思います。

writer=たまご

### ●子供の包茎手術

子供が包茎で手術をする場合、思春期はペニスが発達するときなので避けます。遅くとも10歳までには済ませること。一番よい時期は、3～5歳となっています。思春期にさしかかっている場合は、18～20歳になってから、大人と同じ包茎手術として扱われます。

子供は仮性包茎の場合が多いですが、仮性包茎は、一般に手術の適応にはなりません。しかし、包皮がかなり長すぎる場合や、小児で、亀頭包皮炎が繰り返し起こる場合や、排尿困難がある場合には、背面切開と環状切除術がすすめられます。

子供の包茎の手術は全身麻酔が必要ですが、小学校高学年以上なら局所麻酔でもできます。局所麻酔で行う場合は、入院の必要はありません。

writer=たまご

## 12. 花粉症

### ●花粉症について

花粉症とは、空気中に飛び散っている花粉を吸い込んで起こるアレルギーをいいます。花粉症の症状として、立て続けに出るくしゃみ、流れる出る鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙が止まらない、しる目が赤くなるなどがあります。他に、目の異物感、咳、のどがゼイゼイする、顔がほてる、寒気がする、全身のかゆみ、頭痛、集中力の低下、イライラ感、腹痛などの症状を伴うこともあります。

花粉症では毎年多くの方が悩まされており、しかもその数は老若男女問わず、年々増加傾向にあるのが現状です。

花粉症の原因となる植物は、スギ、ヒノキなどの樹木、カモガヤ、オオアワガエリなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物など約40種類といわれています。この中でもっとも被害の多いのが、春のスギです。

日本はスギ植林が多すぎるために、スギ花粉の飛散量の増大が、花粉症人口の増加している理由と見られています。

しかしながら、スギの山に囲まれた山林地帯の住民がみんな花粉症かという、決してそうではありません。花粉症人口は都市圏に多いといわれており、特に自動車通行量など大気汚染物質の多い地域で高いといわれています。つまり、花粉症には「大気汚染」が大きく関係しているのです。スギ林で放出された花粉は、大気中を数十キロ離れた都市部まで到達する間に、さまざまな大気汚染物質の微粒子を吸着し汚染されます。それがスギ花粉症の増強因子となっている可能性があると考えられています。

花粉症の症状はさまざまで、軽い人もいれば、重い人も。一度かかってしまうと、なかなか治らないといわれている花粉症ですが、早期に治療を始めれば、治る人もいます。少しでも花粉症の症状が感じられたら、症状が悪化する前に治療を受けたほうがいいでしょう。

writer=桜子

## ●花粉症の対処法

花粉症とは、色々な花粉によって起きるアレルギー性の病気です。主な症状はくしゃみや鼻水、目のかゆみなど。一度花粉症になると、毎年繰り返し発症するようになり、現在、花粉症になる人は年々増加しています。

花粉症は一度なってしまうと治らないといわれていますが、花粉症に対する正しい知識をもって、対処や予防をすれば毎年苦しめられる花粉症の不快症状というのは改善されるのです。

では、花粉症への対処法として、どのようなことをすればいいのでしょうか。

- ・外出はなるべく控え、外出時にはマスク、眼鏡、帽子、マフラーを着用する。
- ・花粉を家の中に入れないよう窓を閉める。
- ・洗濯物は外に干さない。
- ・家に帰ったら、まず花粉を玄関先で払ってから入る。
- ・花粉の季節に外出先から帰宅したら、手洗いと洗顔をする。
- ・バランスのとれた食生活をする。

・たばこやお酒などの摂取を控え、ストレスをなくすようにする。

などを心がけるといいでしょう。また、花粉防止マスク、花粉防止メガネ、家庭用温熱吸入器、空気清浄器などを使用するのも効果的です。

花粉症の症状が重い場合は、病院で診てもらうのがいちばん。治療法には、薬物療法、漢方療法、減感作療法(花粉症を起こす前に花粉などのエキスを体内に入れ、アレルギーの発症を未然に防ぐ方法)、手術療法などがあります。

いずれにしろ花粉症は、早期に治療するのがいいのは言うまでもありません。放置しておかず重くなる前に対処しましょう。

writer=桜子

### 13. あがり症

#### ●あがり症とは

あがり症とは、人前に出ると、全くどうしていいのかわからなくなる症状をいいます。医学的には、交感神経緊張症の一時的現象で、横隔膜があがって心臓の動きを不規則にし、心拍を乱し、身体をこわばらせ、呼吸が小さくなること。一方、心理学的には、人間の持っている防衛本能が働くことより「自分を大きく見せたい」「よく思われたい」という心が強く働くとき、あるいは「欠点を隠したいとき」に起こる現象と定義しています。

あがり症の原因は、血液中のノルアドレナリン値が上昇することです。これは覚醒や興奮に関係している神経伝達物質で、脳のノルアドレナリン神経から分泌されます。ノルアドレナリンは、「他人にあがっていると思われたくない」「大勢の視線が怖い」「失敗してしまうのではないかと不安」などという緊張や不安を感じたときに分泌され交感神経を活性化、そして、交感神経が刺激されあがり症の症状が起こります。

では、あがり症の症状にはどのようなものがあるのでしょうか。

- ・名前を呼ばれても、すぐに席から立ち上がることができない
- ・人前で、自分の考えを話せなくなってしまう。
- ・人前で、手や足、膝などが震えてしまう。
- ・人前で、声が震えたり吃ったりしてしまう。
- ・電話で言葉に詰まってしまう、電話に出るのが恐くなってしまう。
- ・人と話している時に、身体がこわばったり、表情が引きつってしまう。
- ・思ってもいない言葉を発してしまったり、自然と早口になってしまう。
- ・すぐに喉が乾く(唾を飲みこもうとするが飲みこめない)
- ・話しているといつのまにか体の一部を触っている
- ・心臓の音が気になるほど聞こえてくる。
- ・笑う時に、顔が引きつって、自然に笑えない。
- ・笑ってはいけなような場所で笑いたくなってしまう。
- ・話をするとき相手の顔を直視できない。

- ・何時も人から見られているようで、ぎこちなくなってしまう。
- ・異性とか目上の人の前で、顔が赤くなってしまう。または青ざめてしまう。
- ・人前で、汗を異常にかいてしまう。
- ・涙が出てくる。

以上のようなことなどが挙げられますが、あがり症は、必ずしも全員に同じ現象として現れるものではなく、一人ひとり違った現象として現れます。

自分なあがり症なのではと心配する人が結構いますが、あがり症は一部の人の特殊な現象ではなく、人間すべてにあてはまる現象です。人間なら当たり前のことなのですから、あまり気にする必要はなく、どうすれば少しでも平常心で話ができるかを考えることが大切でしょう。

writer=桜子

## ●あがり症の対処法

あがり症とは、人前に出たときに緊張して、動悸、声や体の震え、冷や汗、赤面などの極度な症状が現れ、生活や行動面に支障をきたすことです。ひと口に「あがり症」といってもその程度はさまざま。ごく軽いものから対人恐怖症ともいえる重度なものまで個人差があります。

では、あがり症を克服するためにはどうしたらいいのでしょうか。そのためには、まずなぜあがってしまうのかを考えてみる必要があります。原因として、「あがっていると思われたくない」「大勢の視線が怖い」「失敗してしまうのではないかと不安」などが挙げられるのではないのでしょうか。つまり「他人からどう見られるのか気にする心」が原因なのです。

しかしながら、自分が気にするほど、他人は自分のことを気にしていないもの。周りを気にせず自分に自信を持つことが、あがり症の克服につながります。そのためには、どうしたらいいかをいくつか挙げてみましょう。

- ・聞き上手になる。
- ・相手を思いやって話す。情熱を持って話す。
- ・大勢の人前で話すときは、話す前にリハーサルをする。
- ・すべてに完璧な話を目指すのではなく、ココというところにだけ力を入れる。
- ・緊張を解くためにゆっくり深呼吸(腹式呼吸で)をする。
- ・体に思いっきり力を入れ、そして一気に力を抜く。
- ・自分は話せるんだと思い込む。
- ・人前で流暢に話している自分を繰り返しイメージする。
- ・専門的な治療やセミナーを受講する。

などが挙げられます。特に近年では、心の奥底に潜む不安を探ったり、それを解放してマイナスイメージをもっとポジティブなものに変えていくことができる「催眠療法」が注目されています。

writer=桜子

## 14. 便秘

### ●便秘とは

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたって滞留し、排便が順調に行われない状態をいいますが、排便の回数で便秘を定義づけることはできません。普通は健康な人で、1日に1回便が排泄されますが、中には2～3日に1回の排便習慣の人もあります。この場合、毎日便通がなくても十分満足のいく排泄であるならば、便秘とはいえません。一方、毎日排便があってもその量が極めて少量な場合、便秘といえます。一般的には3～4日以上便通がないものを便秘といいます。

便秘の原因にはさまざまなことが考えられますが、多くは次のようなものがあります。

- ・食物繊維が少ない食事(肉類など)に偏り過ぎたこと。
- ・ダイエットなどによる無理な食事制限。
- ・体内の水不足により便が硬く大きくなり、排泄されなくなる。
- ・運動不足。
- ・心配事や環境の変化などによる精神的な原因。
- ・腸の一部が締め付けられ、細くなったり遮断されたりして便が動けなくなる。
- ・腸そのものの病変。

また、便秘の種類には以下のようなものが挙げられます。

#### ○急性便秘

- ・一過性単純性便秘～一時的な症状で食事を含む日常生活の変化や、ストレスが原因。
- ・症候性便秘～病気によって起こる。腫瘍や炎症、腸捻転、腸閉塞などの病気にかかっている疑いがあるので、早急な検査と治療が必要。

#### ○慢性便秘

- ・習慣性便秘～生活習慣が原因で、特に便意を起こすことになる朝食を抜く人に多い。
- ・弛緩性便秘～腹筋が弱い女性に多くみられる。
- ・けいれん性便秘～ストレスや疲労が原因でコロコロした硬くて丸い便が出る。
- ・症候性便秘～糖尿病や甲状腺の機能が低下する病気が原因。

便秘には、女性の半数以上が悩まされているといわれますが、女性はなぜ男性より便秘が多いのでしょうか。まず、考えられるのは、ホルモンの分泌による違い。多くの女性は、月経の前や妊娠初期に、便秘になりやすい傾向があります。これは、妊娠初期や排卵後に、盛んに分泌される黄体ホルモン(プロゲステロン)が原因です。また、男性に比べ、腹筋が弱いことや人目を気にして、便意をもよおしてもがまんしてタイミングを失ってしまう、運動不足やダイエットなどで腸の働きが鈍ることなども原因として考えられます。

便秘に悩んでいても、わざわざ病院に行くほどでもないと考えている人がほとんどでしょう。しかし、便秘が原因で、大腸ガンや大腸ポリープ、高血圧、痔などの病気を引き起こす場合もあります。たかが便秘とあなどらず、排便がない状態が長い場合や、これまで便秘をしなかった人が、急に便秘になった場合などは早めに病院へ行きましょう。

writer=桜子

## ●便秘の予防

便秘とは、便の排泄が困難になっている状態のことで、腸の疾患や病変以外に、食生活や生活習慣、ストレスなどが主な原因となって引き起こります。

では、便秘にならないためにはどのようにすればいいのでしょうか。

- ・食物繊維を摂る～1日に20gの食物繊維を摂ることを目標に、きのこ類、海藻類、根野菜、果物類など、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂る。また、オリゴ糖やビフィズス菌の摂取もいい。
- ・水分の摂取～水分は大便を柔らかく保ち、通りをよくするので、十分摂ることが大事。ただし、カフェインやアルコールを含む飲料は、消化器の水分を減らす傾向があるため避ける。
- ・規則正しい生活～特に大切にしたいのが、朝食。空になったお腹に刺激を与えることで、腸の活動が開始され、便意をもよおすことになる。
- ・適度な運動～毎日20～30分の歩行や軽い腹筋やストレッチなどを行う。
- ・排便の時間を十分に取る～便意を無視することは便秘につながる。
- ・便秘薬の常用は避ける～腸が薬の刺激に慣れてしまい、腹筋が弱まったり、多量に飲まないと効かなくなることもある。
- ・ストレスをためない～精神的ストレスが積もると自律神経の働きが乱れ便秘を起こしやすくなるため、ストレスは上手に発散する。

以上のようなことに留意して、便秘にならないよう注意しましょう。また長く続く便秘や、便秘をしなかった人が、急に便秘になった場合などは早めに病院へ行き診てもらおうようにしましょう。

writer=桜子

## 15. ED

### ●EDとは

ED (Erectile Dysfunction)とは、勃起障害または勃起不全のことで、以前はインポテンスと呼ばれていました。

EDは、男性なら多くの人に起こりうる病気で、アメリカ泌尿器学会は1996年に「満足のゆく性行為に十分な勃起を達成できない、もしくは維持できないこと」と定義。EDにも重度のものから軽症まであり、「時々できないことがある」「途中でダメになる」もEDであると考えられています。なお、性欲の減退や射精障害などはEDに含まれません。

EDの原因にはどのようなものがあるのでしょうか。

- ・動脈硬化
- ・生活習慣病(糖尿病や高血圧など)
- ・加齢によるもの
- ・喫煙や過度の飲酒
- ・精神的ストレス
- ・神経が傷害される病気(脳出血、脳腫瘍、脳外傷、脊髄損傷、パーキンソン病、アルツハイマー病など)
- ・泌尿器科系の疾患(前立腺肥大症や前立腺炎、精巣静脈瘤など)
- ・薬の副作用(糖尿病、うつ病、高血圧の治療薬など)

若い人のEDはほとんどが心因性といわれ、ストレス・コンプレックスが原因に挙げられています。また、生活習慣病や喫煙・飲酒などは、血液の循環が悪くなり、十分な血液がペニスに流入しないことから起こります。さらに、これらが複合してEDになることもあります。

EDは、直接生命にかかわる病気でも痛みのある病気でもありません。しかし、EDからくる男性としての自信喪失は、職場や家族の中での自信の低下につながり、日常生活のさまざまな面に悪影響を与えるといわれています。

EDは、一部を除き決して直らない病気ではありません。一人で悩まず、EDの疑いがある場合、まずは専門家に相談して、自分に合った対処法で克服しましょう。

writer=桜子

## ●EDの治療法

EDとは、勃起障害または勃起不全のことで、多くの男性に起こりうる病気です。

では、EDを予防するには、どうしたらいいのでしょうか。そのためにはEDの原因や危険因子を減らすことが大切で、まず、大きな要因である血管障害を予防することです。

血管障害は、高血圧、動脈硬化、高脂血症、糖尿病、肥満などが原因で起こることが多く、これらはいずれも生活習慣病と呼ばれるもの。予防の柱は食事・運動・休養の3つです。

また、精神的なストレスもEDになる原因。ストレス解消のため、好きなことに没頭したり、旅行に行ったり、スポーツを楽しんだりするのもいいでしょう。

しかしながら、不幸にしてEDになってしまった場合、克服するための治療をすることになりますね。EDの治療法は大きく分けて次の4つ。

- ・薬物療法～バイアグラやレビトラなど。どちらも副作用がある。
- ・勃起補助具(バキューム・デバイス)～人為的にペニスの海綿体内に血液を呼び込み勃起させる。

価格は4～8万円。

・注射(陰茎海綿体内注射)～海綿体を広げて勃起させる薬を直接ペニスに注射する。現在はあまり行われていない。

・自然・健康食品～効果はバイアグラ並みかそれ以上で、副作用のない薬や自然食品が期待されている。

以上が挙げられますが、残念なことにはどの治療法にしろ、誰にでも効果があるとはかぎりません。また、EDを克服するにはパートナーの協力が大きな力になる場合があります。いずれにせよEDの治療をする際は、専門医に相談し、きちんとした指導のもとに行ったほうが良いでしょう。

writer=桜子

## 16. O脚

### ●O脚とは

O脚とは、まっすぐに立ち両足を外側に10～15度開いて内側のくるぶしを密着させたとき、ひざの左右の内側が接しないものをいいます。

人間は生まれたときは誰でもO脚です。しかし、親が乳幼児期に早く歩かせようとした結果、膝の内側の骨の発育が鈍り、O脚になったまま成長してしまうことも。つまり、脚の外側に過剰に体重がかかり、大たい骨・けい骨(膝から下の骨)・膝関節が外側に変形してしまうというわけです。

O脚は、3～4歳頃になるとしだいにX脚となり、その後成長するにしたがってまっすぐになっていきます。しかし、3～4歳になってもO脚のままの場合は、整形外科で治療をし、悪化する前に改善したほうが良いでしょう。7歳以上になると、手術をしなければ治らない場合もあります。

O脚は、体を支える足元が不安定になりますから、膝や腰の関節に余計な負担がかかってしまいます。そのため、放置しておくと、高齢になってから「変形膝関節症」を引き起こすことも。さらに、血流が悪くなって、冷え性、むくみ性になりやすいなど、いろんなトラブルを起こす可能性が高いのです。

O脚は、年齢や時間とともに、治療が困難になっていくともいわれています。体に大きな異常が出ないうちに、早めのケアをしましょう。

writer=桜子

### ●O脚の治療法

O脚は、ひざの間が広く開いた状態をいいます。主な原因は、幼児期に、早くから歩かせたりすること。

○脚は、人によりタイプはさまざまですが、早期のケアが大切。そのためにはまず自分の足がどのような状態なのかを知ること。そして、自分に合った○脚の予防・改善を行うことが大事です。○脚の予防・改善策としては、主に以下のような方法があります。

- ・○脚矯正マッサージ
- ・○脚矯正ストレッチ
- ・股関節と骨盤の調整
- ・太ももと足裏の筋力の強化
- ・足底板を利用したの○脚矯正
- ・膝やかかとに負担のかからない姿勢で歩く
- ・自分の足に合った靴を履く
- ・重度の場合は、けい骨を削って湾曲を治す手術を行うことも

ほかに、骨盤矯正ベルト、○脚矯正スリッパ・サンダル、矯正クッション、インソール、ウェッジヒールサポーター、ストレッチングボードなどといった○脚矯正グッズを使うのもいいでしょう。

しかし、いずれにせよ大事なものは、きちんと専門家(整形外科など)に診てもらい、自分に合った方法で治療を行うことです。

○脚矯正において、自己判断や勝手な思い込みほど危険なことはありません。間違った○脚矯正は、○脚をさらに悪化させてしまうことにも。○脚矯正で大切なのは、まず最初に時間をかけて足のゆがみやねじれを取り除いてから、両足のすきまを少なくしていくことです。くれぐれも自分勝手な矯正はしないようにしましょう。

writer=桜子

## 17. 不妊症

### ●不妊症とは

不妊症とは、正常な夫婦生活があつて、2年以内に妊娠しない場合をいいます。過去に妊娠の経験がないものを原発性不妊、妊娠したことはあるがその後2年以上妊娠しない場合を続発性不妊といいます。子どもが欲しい夫婦にとって不妊は切実な問題ですね。

不妊症の原因はいくつかありますが、男性側の原因としては、そのほとんどが精子の数が少ないか、または元気がない場合。まれに無精子症もあります。男性の不妊症は、ここ50年間で急増しており、環境ホルモンなどが原因として挙げられています。

一方、女性が原因の場合は、

- ・排卵障害～排卵に導くホルモンの分泌不調。卵巣で卵胞がうまく発育しない。卵胞の破裂が起こらない。卵巣の異常など。
- ・卵管障害～卵管が癒着したり、狭くなったり、閉塞している。

- ・着床障害～子宮内膜不良により受精卵が着床しない。原因は、子宮筋腫や子宮内膜ポリープ、子宮内膜の癒着、子宮の形の異常、黄体ホルモン不足など。
- ・抗精子抗体～精子を異物とみなしてしまう特殊な抗体が頸管粘液の中にあり、精子を殺してしまう。
- ・子宮内膜症～子宮の内腔をカバーしている子宮内膜という粘膜が、子宮内腔以外の場所にとび火し、そこで増殖する病気。子宮内膜症は、卵管や卵巣、子宮の癒着を起こし不妊症の原因となる。また、癒着ばかりではなく、内膜症そのものが不妊原因となることも。
- ・年齢因子～30歳を超えると、年に数%ずつ機能が下がり35歳以上になると急に下がる。特に卵子の老化が著しい。
- ・原因不明～不妊原因が特定できない。

以上のことなどが考えられますが、不妊症はさまざまな要素が絡まりあって起こるので、簡単に予測することはできません。しかし女性側の場合、生理不順や生理痛から不妊症を予測することは可能です。

不妊症は、時間が経つとどんどん治りにくくなります。少しでも異常を感じた場合は、早めに相談・対処することをお勧めします。

writer=桜子

## ●不妊症の治療

不妊症とは、特に避妊などをしていないのに、2年以上妊娠しない場合をいいます。不妊症の原因は、男女双方に考えられ、非常に多岐にわたり、複雑に重なり合っていることもあります。

では、不妊症を改善し、子どもを授かるにはどのような治療法があるのでしょうか。不妊症の治療方法は、大きく分けて2つ。一つは、不妊症の原因を取り除き、体を正常な状態に戻してから、性交による自然妊娠を待つ。もう一つは、人工授精や体外受精よって妊娠する人工妊娠です。

自然妊娠をするための治療法は主に、

- ・カウンセリングや性交のタイミング指導～基礎体温を観察しながら、排卵のチャンスを逃さないように指導。かなりの人に効果がある。
- ・内服薬による治療～排卵障害の人は漢方薬やクロミッドなどの軽い排卵誘発剤を、高プロラクチン血症(ホルモン異常による無排卵月経)の人はパーロゲルを、黄体機能不全の人は黄体ホルモン剤などを服用。男性不妊の軽度な場合も、ホルモン剤を服用。
- ・注射による治療～内服薬を服用しても効果がない場合は、下垂体性性腺刺激ホルモンという強い排卵誘発剤を注射。

・卵管通水法～滅菌生理食塩水を使って、軽い卵管の詰まりを取り除く方法。

人工妊娠をするための治療法では、

・AIH(配偶者間人工受精)～夫の精子を、細いチューブで妻の子宮に入れる方法。精子の動きが悪い、数が少ないなど、精子に異常がある場合は、状態のよいものだけを選別して使用。

・体外受精～排卵を誘発してから採卵し、選別した精子と受精させる。その後、受精卵を子宮内に移植し、着床させる。

・ギフト法(配偶子卵管内移植方法)～卵子と精子を体外に取り出すところまでは体外受精と同じで、それらを混ぜ合わせて卵管内に移植する。

・顕微受精～卵子と精子を体外に取り出すところまでは、体外受精やギフト法と同じで、顕微鏡を見ながら、人工的に卵子の中に精子を入れて受精させる。精子に異常がある男性不妊に対し、威力を発揮。

以上などが挙げられます。

不妊症の治療は、検査をしながら段階的に行うため、長い道のりになることもあり、それなりに覚悟が必要です。理想は自然妊娠ですが、一般的な治療で妊娠が望めないときは、人工妊娠の方法を選択しなければならないこともあります。いずれにしろ大切なことは、夫婦ともに治療について正しく理解し、納得して進めていくことです。

なお、不妊治療には健康保険が適用されない場合があります、想像以上に高額になることも。事前に健康保険適用の有無、およその費用を確認しておくといいいでしょう。

writer=桜子

## 18. 多汗症

### ●多汗症とは

多汗症とは、文字通り汗をたくさんかくことで、手のひらや顔・頭部・脇の下・足の裏の限定したところに多量の汗をかく局所性多汗症と、全身から大量の汗を発生させてしまう全身性多汗症があります。局所性多汗症では、通常は複数の部位に多くの汗をかきます。

多汗症は症状の現れる部位によって呼び方が異なります。

- ・手掌(手のひら)多汗症:手のひら
- ・足蹠(そくせき)多汗症:足の裏
- ・腋窩(えきか)多汗症:わきの下

多汗症の特徴として、3つ挙げられます。

- ・発症する時期が小児期であり、局所性多汗症は老年期まで終生に及ぶ。

- ・常に発汗しているわけではなく、多汗と無汗の状態が交互にみられる。精神的緊張や体温の変化をきっかけに多汗となることがしばしばある。
- ・左右が同じように発汗する(交感神経の別疾患での多汗は左右差がある)。

多汗症になると、「字を書こうと思ったら紙が濡れて破れてしまった」「鉄棒・球技が難しくなる」「フォークダンスのとき、他の人と手をつなごうと思ったら、自分の手がべたべたしていた」「ピアノを弾こうとすると、鍵盤から指が滑ってしまう」など不便が伴います。ほかにも、握手やパソコンのキーボードの扱い、紙幣やレシートの受け渡しなど、生活に支障を感じる場合も少なくありません。このため、たえずハンカチや手ぬぐいなどを持たなくてはならなくなります。

では、多汗症の原因は何なのでしょう。多汗症の原因として、

- ・ストレスによる交感神経の活発化
- ・何らかの病気や疾患、具体的には中枢神経系の異常・循環器疾患・内分泌異常・代謝異常など
- ・食事
- ・ホルモンバランスの崩れ
- ・更年期
- ・遺伝

などが挙げられますが、多汗症の多くは精神的なものによるといわれています。もちろん精神的なものだけでなく、さまざまな原因があり、2つ、3つ重なって症状が出ている場合もありますし、原因が特定できないことも多いようです。

多汗症でなくても、汗が出る原因は数多く存在し、多岐にわたります。本当に多汗症であるかどうかの判断は個人では難しいもの。汗が原因で生活に影響が出る心配などがある場合は、多汗症クリニック、もしくは美容クリニックなどに相談してみることをお勧めします。

writer=桜子

## ●多汗症の治療

多汗症とは、汗の量が異常に多く出る症状をいいます。人は暑いときや体温が上昇したときに汗をかきますが、多汗症の人は、体温調節の必要がないときに大量に汗をかいてしまいます。

多汗症の原因には、ストレスや食事、病気、遺伝などいろいろあり、いくつかが複合して起こる場合もあります。多汗症の症状でひどく苦痛を感じる場合は、専門医に相談し、多汗症治療に踏み切るのがいいでしょう。

現在治療医院(美容クリニックなど)では、多汗症の治療にさまざまな治療法が用いられています。主な治療法として、

- ・心身療法～カウンセリングによって汗に対するマイナス意識を変えていったり、自律訓練法によって自律神経の働きを整えるなどの療法を行う。
- ・薬物療法～汗に対する不安を取り除くために精神安定剤を使用したり、発汗を促進させるアセチルコリンという伝達物質を抑制する薬(ボトックス)を注射するなど。

- ・制汗剤の使用～一時的に汗を止める方法で、塩化アルミニウムなど様々なものが市販されているが、専門家に相談して自分に合ったものを使用すること。
- ・イオントフォーシスによる治療～多汗症の部位に弱い電流を流して、汗を抑制する方法。
- ・超音波治療～超音波手術器で、発汗の原因である汗腺類を取り除く治療法。
- ・手術～発汗を作用している交感神経をブロックする手術。スコープを使っての手術のため、傷口は小さく、手術時間も短く、患者への負担は少ない。

他に自分でできる対処法として、

- ・ストレスの解消。
- ・肥満防止～皮下脂肪が厚くなると、体温が上昇し多汗症になりやすくなる。
- ・適度な運動～肥満予防や疲労物質をためないため。
- ・水分を摂る～血行をよくするため。
- ・食事～刺激の強い食品を避け、肉類を減らし豆類を積極的に摂る。

などが挙げられます。

多汗症はその当事者にしかわからない辛い悩みですが、本人の思い込みや、勘違いというケースもよく見られます。治療を受ける前に、カウンセリングを受け、「自分は本当に多汗症なのか」「治療が必要なのか」などしっかりと落ち着いて考えてみる事が大切です。その上で専門医に相談し、自分に合った治療法を選びましょう。ただし、執拗に治療を勧めるような病院はあまり信用しないほうが良いと思います。

writer=桜子

## 19. 体臭

### ●体臭について

体臭とは文字通り「体の臭い」のこと。もっと具体的にいうなら、皮膚の汗腺・皮脂腺から分泌された脂質が酸化することにより生ずる臭気のことです。

体臭はなかなか自分では気づきにくいもの。近しい人に指摘されたり、周囲の人が不快感を示したりすることで気づくこともよくあることです。体臭は、長い間お風呂に入らなければ、誰でも発してしまいますが、毎日お風呂に入っているのに体臭がするのはなぜでしょうか？

体臭の発生源には、

- ・皮脂腺～分泌された皮脂が空気に触れることで酸化し、体臭が生じる。
- ・汗腺(エクリン腺)～汗が皮脂と混ざり合い、雑菌が繁殖して体臭が生じる。
- ・脇の下、乳輪、外陰部などにある汗腺(アポクリン腺)～汗に脂肪、鉄分、尿素、アンモニアなどが含まれ、臭いを発する。

などが挙げられます。

体から発せられる臭いには個人差があり、臭いの強さもまた人それぞれ。人間は生きている限り、

汗もかけば垢も出ますし、体はどうしても汚れていきます。こうした自然な体臭は、清潔にすれば解決するものですから、さほど気にする必要はないでしょう。しかし、病的な体臭は、ちょっと注意が必要です。

病的な体臭とは、例えば、糖尿病になると甘い臭いがするようになり、甲状腺機能亢進症やパーキンソン氏病になると、独特の体臭が出るようになります。体臭がいつもと違う、変わってきた、ケアをいろいろしても臭いが軽減されない…こんなときは、一度専門医に相談してみましょう。

writer=桜子

## ●体臭の予防

体臭とは、体から発する不快な臭いのこと。人間は誰でもある程度臭いがあるものです。病気からくる体臭の場合には早急な治療が必要です。しかし、そうでないときは、体臭を予防するには、まず自分の生活習慣を見直すことから始めるといいでしょう。

体臭の予防として、以下のようなことが挙げられます。

- ・食生活を見直す～間食を控え規則正しい食事を心がける。洋食よりも和食中心にし、動物性タンパク質や脂肪を減らす。緑黄色野菜などの野菜を十分に摂る。
- ・全身をいつも清潔に保つ～衣服はできるだけ吸湿性・通気性のよい物を着用する。ハンカチやタオルを常に持ち歩き、汗をかいたら直ぐに拭う。
- ・精神的ストレスをためない～ストレスは皮脂の分泌をさかんにするホルモンを多く分泌させるので、ストレスはうまく発散することが大切。
- ・酒、タバコ、香辛料などを控える～体臭を絶つためには、根本的な体質改善が必要。体を健康に保つことは、体臭除去にも役立つ。
- ・内臓疾患などがある場合は治療する～甲状腺機能の亢進や肥満、肝障害、腎障害、糖尿病があると、血中の悪臭物質が増加。
- ・肥満を解消する～太っていると皮脂の分泌が増え、さらに汗をかきやすくなる。
- ・過度なダイエットをしない～急激なダイエットにより、一時的に血液中の糖の濃度が低下し、甘酸っぱい臭いが出ることもある。

また、体臭予防グッズとして、石鹸やサプリメント、ジェル、クリーム、消臭スプレー、体臭治療機器などいろいろあるので、これらを試してみるのもいいかも。ただし乱用は禁物。大事なことは根本から臭いを絶つ努力をすることです。

どうしても体臭がきつい場合は、専門医で本格的な治療を行うことになりますが、専門医での治療法には、次のようなものがあります。

- ・薬～専門の医師に相談し、軟膏などを処方してもらう。
- ・電気凝固法～高周波または絶縁針電極を使用してアポクリン腺を凝固させ、機能を抑える。
- ・ボトックス注射療法～アポクリン汗腺やエクリン汗腺といった汗腺の働きを抑制。
- ・手術～わきが臭が強いときに行う。皮膚を切ってアポクリン腺を除去する。

体臭の予防や治療は、その原因によってまちまち。病気が疑われる場合は医者にかかることが先決。また、食生活の改善によって解決する場合がありますし、単に不潔なだけなら、まめに入浴すればいいでしょう。いくつかの原因が重なり体臭となることもあります。いずれにしても体臭の予防・対策には、原因の特定が最も重要になります。

writer=桜子

## 20. にきび

### ●にきびの種類

にきびとは、過剰な皮脂分泌によって角質が厚くなり、毛穴がつまり、そこにアクネ菌などの細菌が関わって炎症を起こすこと。一般に20代になりホルモンの分泌が安定すると、にきびは自然と減っていくことが多いようです。しかし、25歳以上を過ぎてできるにきびは、角質機能の低下に原因があることが多く、角質の新陳代謝がうまくいっていないために古い角質が毛穴を塞いでしまう結果、にきびを作ってしまいます。

にきびは、いくつかの種類に分けられます。

- ・白にきび～にきびができる初期の段階。角栓で毛穴が塞がれて皮脂が外に出ることができずに皮膚が盛り上がってくるにきび。
- ・黒にきび～にきびの初期段階の状態。毛穴を中心にして肌の角質と酸化した皮脂が固まり、毛穴が開いて、にきびの中心が黒くなった状態のこと。痛みなどもなく、皮膚表面にでっぱりもないため、化粧などで隠して、ついそのまま放置してしまいがちですが、それが原因で悪化してしまうことも。
- ・赤にきび～アクネ菌が炎症を起こす物質をつくり出し、皮膚に赤いブツブツが出てしまう状態。
- ・あごにきび～あごや首にできるにきびで、大人になってできるにきびの代表。

一般的に白にきび、黒にきび、赤にきびの順で症状が重く、治療の難易度も高くなっていきます。

大人になっても続くにきびに悩まされている女性が多いようです。にきびの原因は人それぞれで、一概にはこれとはいえませんが、便秘や不規則な生活、ストレス、食事、睡眠不足、普段のスキンケアやお化粧、さらに婦人科のトラブルを抱えている場合もにきびができやすいといわれ、これらが複雑に絡み合っくにきびができることもあります。

大人にきびは治りにくいだけでなく、にきび跡が残って肌の表面がデコボコになったり、シミの原因になってしまうこともあるので、きちんとした対策が必要です。

writer=桜子

## ●にきびの予防・対策

にきびとは、毛穴部分の炎症や化膿を伴う皮膚疾患。一般にホルモンの分泌が安定する20歳くらいになるとにきびは自然に消えていくことが多いのですが、大人になってからできるにきびもあります。このようなにきびは治りにくく、にきび跡も残りやすくなるため、早めのケアが大切です。

にきびの予防・対策として、次のようなことが挙げられます。

- ・正しい洗顔を少なくとも1日に2、3回する。
- ・洗顔後は、化粧水、美容液(ビタミンC誘導体を含むものが効果的)でケアする。
- ・殺菌作用のあるラベンダー油やティートリー油などのエッセンシャルオイルも Good。
- ・規則正しい生活。
- ・ストレスをなくす。
- ・十分な睡眠。
- ・適度な運動。

肌のサイクル(ターンオーバー)は、28日といわれています。できてしまったにきびに対して、正しい洗顔は有効な治療法ですので、根気よく続けること。と同時に、専門医に見てもらうことも大切。にきびは悪化するとシミや跡(あばた・クレーター)になってしまい、一度シミや跡ができてしまうと自然に治ることはありません。大人にきびの原因は人さまざま。専門家に相談し、自分に合った対策・治療をするようにしましょう。

writer=桜子