

体臭が気になる

Q わきがが強く悩んでいます。特に夏は汗も多くかきますし、**薄着になるので、まわりの人の反応がとも気になります。**いい対策はありませんか。
(35歳・男性)

A こまめな入浴などでわきの下を清潔に保ち、**におい止めや制汗剤**を使ってみましょう。

わきがは、アポクリン汗腺から出る汗と、エクリン汗腺から出る汗に、皮脂腺の分泌物、いわゆる皮脂と細菌が混じり合っで発散します。においの強弱は人それぞれですが、軽いにおいであれば、こまめな入浴と、市販されているにおい止めや制汗剤などの外用薬を使うことで緩和されます。また、わき毛があると、雑菌が繁殖しやすくなり、においの発生の一因となるので、剃るなどの処理もひとつの対処法です。

ただ男性の場合は、わき毛を剃ることに抵抗があると思いますので、朝起きてシャワーを浴びてから、におい止めと制汗剤を使うことをおすすめします。

さらに外出時には、ハンカチやガーゼ、ウエットティッシュなどで、こまめにわきの下の汗を拭き、再度におい止めと制汗剤を使うとよいでしょう。毎日こうした習慣を続けられれば、においはかなり緩和できるはずです。

わきがの悩みは深刻で、なかなか人に相談できない辛さがあります。ですが、汗をかくのは自然なことですし、あまり気にするとかえって汗が出やすくなるので、深刻に考えすぎないことです。しかし、こうしたケアをしてもまだ気になるようでしたら、皮膚科や形成外科に相談して、においを緩和させる軟膏を処方してもらうのも、ひとつの方法です。

足がとても疲れる

Q 産休明けに立ち仕事の職場に復帰したところ、**足がとても疲れ、ふくらはぎが張って、血管が浮き出るようになりました。**こむら返りもよく起こります。どうしたらよいでしょう。
(37歳・女性)

A 足の血行をよくするためによく歩き、**屈伸運動**などを心がけましょう。

足が疲れたりむくむ原因はいろいろありますが、おそらく下肢静脈瘤かしじょうみんきゅうと思われる。静脈には血液が常に心臓へ向かって流れるための逆流防止弁がついていますが、この弁がうまく働かず、足の下部に血液が溜まることで起こる病気です。

初めは無症状の人もありますが、進行すると、血管が網の目やクモの巣状に浮き出たり、コブ状に青黒く盛り上ってきたり、足が重い、疲れやすい、むくむ、かゆい、つる、などの自覚症状が現れます。さらに進行すると、皮膚が黒ずんで湿疹ができたり、痛みやだるさなどがとれにくくなります。特に立ち仕事をしている女性に多く見られ、妊娠や出産、運動不足などをきっかけに静脈瘤ができたり、年齢が進むにつれて進行することもあります。

日頃から、①クッションなどを使って、足を心臓より高くして寝る ②弾性ストッキングやサポーターで、足に適度な圧力を加えて血行をよくする ③よく歩き、静脈の血液を心臓へ流れやすくする、などの対策を心がけましょう。また立ち仕事の合間に、足踏みや屈伸運動を行うってください。

下肢静脈瘤は、外科的治療や手術などで治すことはできても、薬を飲んで治るものではありません。右のような対策を行っても改善しない場合は外科を受診しましょう。