

# 健康のひろば

## \*\* 洋服の「わきジミ」が気になる季節 わき汗治療の最前線とは？ \*\*



●市立芦別病院  
薬局長 作田 寛人

悩んでいませんか？ 原発性腋窩多汗症・  
・何て読むの？ げんぱつせい えきか  
たかんしょう 簡単に言うと病気や障害がない  
にもかかわらず多量のわき汗に悩まされる  
疾患なのです。

2013年の疫学調査では有病率は5.7%。日  
本人の約20人に1人が発症していると言われ  
ています。認知度は低いのですが、実は悩ま  
れているというかたもいるのではないでしょ  
うか？

青年期～50代の働き盛りの人に多く、衣服  
に汗染みができたり、頻繁な衣類交換やシャ  
ワーが必要になるなど日常生活に支障をきた  
し、また多汗に恥ずかしさを感じ精神的な苦  
痛を受けたり、対人関係や仕事上の効率低下  
さえ生じてしまうのです。

そんな中で最近、日本初の保険適応のある

外用治療薬が出たのです。現在、塩化アルミ  
ニウム外用療法がありますが保険診療とし  
ての適応がないため院内製剤として処方され  
ています。一定の効果はありますが皮膚炎や  
かぶれなどの問題もあったことから医療の現  
場では新しい薬が望まれていたところでした。

この外用治療薬の作用として、エクリン汗  
腺（皮膚の中にある汗を作る器官で体温調節  
をするために水分の多い汗を分泌します）が  
交感神経から汗を出す指令をブロックするこ  
とにより汗を抑えることができるのです。

これから暑い季節がやってきます。悩まれ  
ているかたは気軽に皮膚科  
を受診してみてください。

なお、この薬剤は皮膚科  
の医師のもとでの処方薬と  
なります。



## 食育だより<sup>79</sup>

「食の営みが心と体をはぐくむ」

健康推進係

国で食育基本法が制定されてから15年が経ちま  
した。食育基本法では、「食育は、生きる上での基本  
であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられ  
るとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関す  
る知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生  
活を實踐できる人間を育てるもの」と書かれていま  
す。まさに私達人間の「土台」です。

食育は、特別なことを行うものではありません。  
「食」は毎日の生活で万人が経験することです。自  
分で選び、食べたもので私達の身体は作られます。  
どのようなものを選ぶのか、どのように食を整える  
のか、そして自分だけではなく、家族や仲間、地域、  
環境など個人の食から地球規模にまで視野は広がっ  
ていきます。

毎日の食の営みは、食事時間だけではなく、食事  
の準備（買い物、調理、食卓づくりなど）や片付け  
も含みます。最近では、新型コロナウイルス感染症  
の関係で、「黙食」という言葉  
も出てきていますが、食事中以  
外の時間も、家族で食に関する  
話題や、さまざまな体験を共有  
することでコミュニケーション  
が図られ心の豊かさや育ちにつ  
ながります。

生活の中に食があります。ま  
ずは、心も体も健康でいられる  
よう、生活リズムを整え、食へ  
の関心を高めながら、今できる  
ことから始めてみましょう。

### ★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷりと
- つ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- し 食育の日☆毎月19日は  
「みんなでごはんを食べよう」

早寝・早起き朝ごはん 6月は食育月間です

## ベーコンソテー



1人分のカロリー【93Kcal】

提供：グループホームあさひ

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
シイタケは低エネルギーなうえ、  
便秘解消効果があります。

ベーコンにはビタミンCや貧血を  
予防する効果のあるビタミンB12、  
糖質の代謝を助けるビタミンB1、  
きれいな肌や髪を作る脂質などが含  
まれています。

▶材料 1人分……………  
・ベーコン30g・ハクサイ30g・ピー  
マン20g・シイタケ20g・サラダ  
油大さじ1・オイスターソース小さ  
じ2・塩コショウ少々

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方……………  
①ベーコンは2cm、ピーマンは1.5  
cm、ハクサイ・シイタケは1cmにス  
ライスします。  
②フライパンを熱し、サラダ油を入  
れ、ベーコン、ハクサイ、ピーマン、  
シイタケを入れて炒めます。  
③塩コショウを少々入れ、炒めてか  
らオイスターソースを入れて味付け  
します。