

こんな状態になったら  
汗疱、異汗性湿疹



ポツポツとできている水ぶくれが汗疱。手のひら全体の皮がむけてカサカサしている。赤みとかゆみも出てくる。



湿疹反応で一つの汗疱が大きくなった状態。周辺部分は赤くなっている。これが破裂すると、皮むけが起こる。



足裏の異汗性湿疹。土踏まずや足の辺縁にできる。写真は汗疱が破れ、皮むけが起こり、ひび割れのような状態に。

写真提供/いずれも高山部長

夏になると、手のひらや足裏に水疱や皮むけ、湿疹が出るという皮膚トラブルが起きることはないだろうか。「これらの症状は、汗疱、異汗性湿疹の可能性がある」とアース皮膚科クリニックの木下順平院長は話す。「汗が詰まるのが原因の皮膚トラブルで、角質層が厚く、発汗の多い手や足裏に起きやすい。手荒れや水虫と誤解しがちで、自分で気づかない人も多い」（木下院長）。

「汗腺で作られた汗は、汗管を通じて皮膚の表面に分泌されるが、汗を多量にかくと角質層がふやけ、汗の出口がふさがれる。出口をなくして皮膚内にたまった汗で炎症が起きること、汗疱ができる。体が汗を異物と認識する一種のアレルギー反応といえる」（木下院長）。汗づまりが原因で手足に汗をかき人がハイリスク。

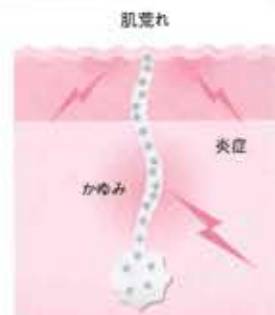
汗疱、異汗性湿疹の発症メカニズムはまだ明らかになっていないことも多い。埼玉県済生会川口総合病院皮膚科の高山かおる部長は「角質層が厚くガサガサしていると、汗の出口が開きにくく、汗が詰まりやすくなる。汗をかき始める夏の始めは、角質層が硬いので要注意。しかし暑くなると汗がどんどん出るとで出口がスムーズに開くようになり治る人も多い」と話す。手の場合、皮むけで角質層のバリア機能が壊れたところに洗剤などの刺激によって主婦湿疹を併発することも多く、それにより乾燥が強くなり、手荒れと誤解される一因になっている。

一方、足裏の場合は、「水虫と誤解されることが問題。夏になると水虫になるという人の多くに、実は汗疱や異汗性湿疹の人がいる。自己判断で市販の水虫薬を使わないほうがいい」と高山部長は指摘する。手や足裏は日常的に刺激を受ける部位。皮むけで角質層のバリア機能が低下すると、症状が長引く。異常があれば皮膚科へ。

汗により皮がめくれ、かゆみを感じるメカニズム

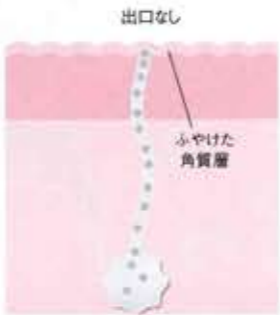
※木下院長の解説による

3 炎症が起きてかゆみが出る



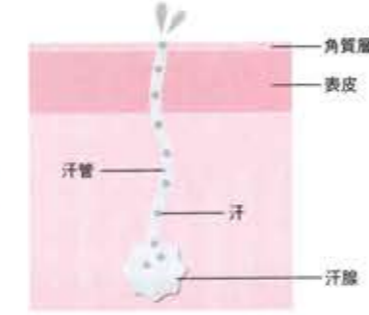
皮膚内の炎症が角質層まで広がることでポツポツと汗疱ができ始め、かゆみが出てくる。汗疱が破裂して、やがて湿疹になる。

2 汗の出口がふさがる



角質層がふやけて汗の出口がふさがれると、行き場を失った汗が皮膚内でたまり、汗を異物と認識した免疫反応で、炎症が起きる。

1 汗で角質層がふやける



汗腺で作られた汗が汗管を通じて、皮膚の表面に分泌される。汗を多量にかくと、角質層がふやけてくる。

皮むけ・かゆみの基礎知識

手足の皮むけ・水ぶくれやかゆみは汗が原因  
ひどくなると炎症が起きて湿疹に



水虫と間違いやすい！  
手のひら・足裏の皮がめくれる、発疹ができる……

汗疱・異汗性湿疹

汗づまりが原因の皮むけは  
触りすぎず、温めすぎないのが大切

夏になると、手のひらや足裏の水ぶくれ、皮むけに悩まされる女性も多い。これは「汗づまり」が原因の汗疱、異汗性湿疹かもしれない。手あれや水虫と誤解されやすく、間違ったケアで症状を悪化させるケースも。原因から治療法まで解説する。



手のひらがかゆくなり皮がめくれて湿疹に  
32歳●Nさん

手のひらのかゆみがひどくなり、そのうち皮がめくれて湿疹ができました。これは一体何だと思って皮膚科に行く。異汗性湿疹と診断されました。処方された内服薬と外用薬で2日ほどで効果が表れ、しばらくすると湿疹が治まりました。

木下順平院長  
アース皮膚科  
クリニック  
(東京都・足立区)

幼少期からアトピー性皮膚炎だったことから、症状改善のために皮膚科医を目指す。国立成育医療研究センターで小児皮膚医療を担当した後、アース皮膚科クリニックを開設。難治性の異汗性湿疹を始め、皮膚科一般を診る。

高山かおる医師  
皮膚科 主任部長  
埼玉県済生会  
川口総合病院  
(埼玉県・川口市)

皮膚科一般を診る一方で、特にフットケアに力を注ぎ、足の健康の重要性を啓発する「足育研究所」代表を務める。近著に「ガサガサかかと」が危ない！足の手入れが健康寿命を延ばす（家の光協会）がある。

check!

皮むけがあり、下にあてはまれば「汗づまり」かも？

- 手足によく汗をかき
- 気づくと手を握っている
- 靴下を長時間履いている
- 保湿のため手袋をはめて寝る
- 手足の皮が硬くて分厚い

手足に現れる汗疱、異汗性湿疹の原因は、角質層のトラブル。皮膚表面の汗の出口から、汗が出られなくなってしまう「汗づまり」が原因だ。手足によく汗をかき人がハイリスクになる。