

汗にまつわる 私のワークライフバランス

福永 淳

神戸大学大学院医学研究科内科系講座皮膚科学分野准教授

私の仕事は皮膚科医ですが、日常においては仕事と家庭・趣味はできるだけ切り離して考えるようにしています。皮膚科としての専門領域は、皮膚アレルギー、発汗、光の領域で、趣味はテニスと阪神タイガースの応援です。仕事でストレスが溜まったときや阪神の応援ではときどき変な汗をかきますが、ジムに行ったりテニスをしたりしていい汗をかくことで体も頭もスッキリし、ときにはそんな中でいいアイデアも湧いてくることもあります。この汗の種類になんの違いがあるのかはよくわかりませんが、間違いなく運動をしたときにかく汗のほうが健康にいい汗だと思いますので、仕事の合間を縫って運動を欠かさないように心がけています。

運動といえば、コロナ禍になり病院に来る患者さんをみていて以前にも増して感じるがあります。前回の診察のときにはしっかりと発言していた患者さんの会話がややふやになり、しゃきしゃきと歩いて来ていた患者さんの行動速度が著明に遅くなっていることをよく経験します。さらに夏になり暑くなってきているのに、非常に厚着で来院されるお年寄りもおられ、大丈夫かと思うこともしばしばあります。そのような患者さんに前回の受診からどんな生活をしていたかをうかがうと、ほとんどの患者さんが外に出るのが怖いので家から出ずに生活し運動などまったくしていないとお話しされます。“コロナフレイル”という言葉もありますように、コロナ禍で生活が一変し、温度感覚(発汗機能も関係しているかもしれません)や認知機能にも大きな影響が出ていることを医師として痛感します。私は汗の専門家ですので、このような患者さんでは運動や暑熱環境に身を置くことによる発汗訓練が不十分になっていると思っております。そこで、患者さんに「人間は大



きく分けてなんの種類の生き物ですか？」などと雑談をすることがよくあります。できれば患者さんに「人間は動物です」と答えてもらい、さらに「動物を訓練してください」と促し、当たり前のことですが人間は動くことで生命や身体機能を維持している、動かなければ朽ちてしまうことを感じてもらいたいと思っています。このような話を患者さんとしながら、自らも運動して汗をかくことで体と脳を活性化し維持していきたいと考えております。

仕事でも家庭でも趣味でも自ら汗をかいて動くことを忘れず、いつまでも若い気持ちで動き続けることこそ私のワークライフバランスなのかもしれないと感じている今日このごろです。そして人間に特有の機能である発汗を促す活動こそが健康を維持するコツであることを患者さんにも伝えていきたいと思っています。