



# 寝汗

— 汗のかき方は、体調のバロメーター —

指導：北里大学東洋医学総合研究所 所長 花輪 壽彦

企画：  
日本医師会

No. 430

## 普通の寝汗と、よくない寝汗

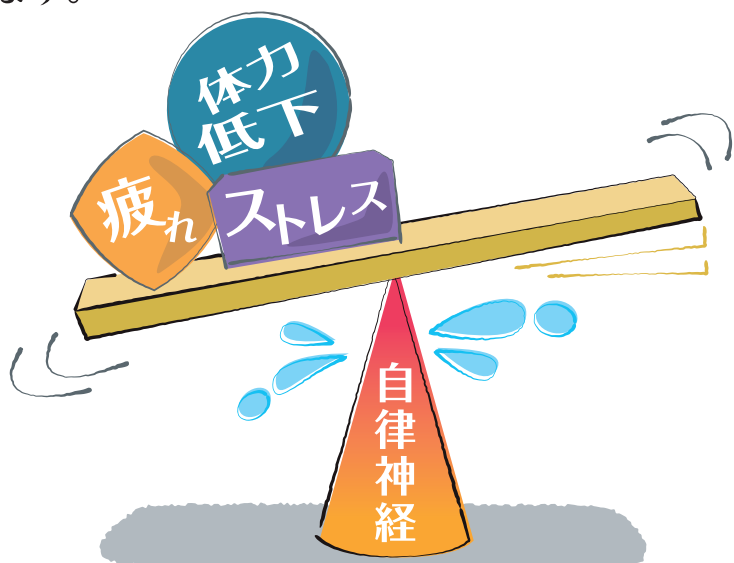
寝汗は、睡眠中にかく汗のことです。汗には、体温を調整する役割があります。起きているときだけではなく、寝ているときに多少の汗をかくのは自然な現象です。

ただし、何か別の原因により、寝汗をかくこともあります。漢方では、このような寝汗を盗汗(とうかん)と呼びます。体が脱水傾向にあるときにおこりやすく、全身ではなく、首筋から頭にかけて汗をかくことが多いようです。ここでは、盗汗にあたる「寝ているときにかく、よくない汗」を、「寝汗」として解説します。

## 寝汗でわかる、体の不調

これらの寝汗は、一般的に疲れや体力の低下、ストレスなどにより自律神経のバランスが乱れ、微熱が続いているときにみられます。具体的には、結核や自律神経失調症、膠原病などの病気が隠れていることがあります。

また寝汗をかいて、不快で夜中に目が覚めたりすると、睡眠の質も低下し、悪循環を招きます。



## 対策や治療法は

睡眠時の室内温度や、汗を吸収しやすいパジャマを着るなど服装の工夫も対策になりますが、病気が原因の場合は、病気そのものの治療が必要です。

寝汗の原因が自律神経に関係するときは、漢方薬も期待できます。汗のかき方により体の状態を見極め、適した漢方薬を使用します。

いつもより寝汗をかく量が多いなどの自覚症状があるときは、一度かかりつけ医に相談し、症状に応じて専門医の紹介を受けましょう。