

大学生における汗の問題に関する意識

— 汗のイメージおよび記憶との関連 —

山極 和佳・藤後 悦子

A study of the consciousness of college students in sweat related trouble:
Relationship between Image and Memory of the sweat.

Waka Yamagiwa and Etsuko Togo

要 旨

本研究は、大学生の汗に対する意識とイメージの実態および、それらの関連を明らかにすることを目的とした。汗に対する意識については自分自身の汗の量の認識、汗を気にする程度、汗への対処、汗の記憶エピソードを、また、汗のイメージについては連想語とSD法による印象評定を調べた。その結果、大学生の約87%が自分自身の汗を気にしていること、中には日常生活における困り感や恥ずかしさを抱えている者もいることが明らかとなった。また、汗の記憶エピソードにおいては、他者の言動で嫌な思いや恥ずかしい思いをしたというネガティブな体験があげられた。汗のイメージについては、尊厳・評価・活動の3因子で構成されること、そのうち尊厳と評価のイメージは、汗を気にする人ほど低いという汗に対する意識との関連が示された。これらの結果から、大学生の汗に対する意識と、汗を気にする人が持つネガティブなイメージとの関連には、他者の存在や理解による影響が示唆された。

キーワード：汗の問題、意識、記憶、イメージ、大学生

1. 問題と目的

汗に関する代表的な疾患の一つである多汗症は過剰な汗を主症状とする身体疾患であり、特に原因のない原発性のものと、他の疾患に合併して生じる続発性のものがある。また、汗の増加が全身にわたる全身性のものと、一部に限局される局所性のものとも分類される(藤本・横関・片山・金田・室田・田村・菅野・吉岡・玉田・四宮・岩瀬・犬飼, 2015)。いずれもその汗の量は日常生活に支障をきたすほどであるものの(たとえば手掌部の多汗では書類にシミができてしまう、パソコンや携帯電話等の電子機器を破損してしまうなど)、治

療方法は確立しておらず、疾患の経過が長期的にわたることも多い。その有病率は発汗部位別(手掌・足・腋・頭部など)を平均すると約5%程度であるが、受診率はそのうちの約6%程度(藤本他, 2015)と、疾患としての認識の低さが示唆されている。

多汗症は最初に述べたとおり身体疾患であり、発症そのものは生物的要因に起因する一方で、症状の増悪には精神的緊張などの心理的要因も関与している。逆に症状の苦痛が、不安や緊張、抑うつなどの心理的問題を生じさせることもある。特に患者本人の「恥ずかしい」という思いは、対人関係や社会生活に影響を及ぼし、社交不安やひきこ

もりなどの問題に発展することが指摘されている(藤本他, 2015)。これらの問題が多汗症により生じることが、治療における症状改善に伴って軽減・解消することでも示されている(田中・佐藤・横関, 2007; Weber, Heger, Sinkgraven, Heckmann, Elsner & R-zany, 2005; Naumann & Lowe, 2002; 濱生・青木・清水・内田, 2000)。このように心理的要因と関連する多汗症の平均発症年齢は10歳代であるが(藤本他, 2015)、この年代を心理発達の視点でみると、自己意識が高まり人目が気になる思春期・青年期にあたる。そのため、彼らにとって「汗」という人目につきやすい症状は大きな心理的苦痛を伴うと推察される。さらに彼ら特有の困難さとして、多汗への対処の自由度が低いこともあげられる。たとえば彼らが中学生や高校生の場合には、制服や運動着など指定の洋服があることも多く、洋服の色や素材を工夫して汗をカモフラージュすることが難しかったり、校則や経済的理由により制汗製品等の使用に制限があったりする点である。また、社会適応スキルによる多汗への対処という点においても、彼らは未熟であることも多い。これらの理由から、多汗症を抱える思春期・青年期の人々は、心理的要因との負の関連やそれらによる不適応がより生じやすいのではないかと考えられる。その際、先に述べた多汗症の疾患としての認知度の低さ、すなわち本人および周囲の理解の乏しさも影響する可能性がある。

多汗症や汗の問題の認知および理解に関しては、私たちが持つ汗に対するイメージや意識について考える必要もあるだろう。藤本他(2015)で指摘されている、対人関係や社交不安などの問題に影響を及ぼす「恥ずかしさ」の背景には、汗に対する「恥ずかしいもの」や「隠すべきもの」というイメージや意識の存在が想定される。しかしながらこれらのネガティブなイメージや意識は、多汗症を抱える人々特有のものではないかもしれない。たとえば、制汗製品の市場成長には温暖化による猛暑といった物理的・環境的要因だけでなく、いわゆる「清潔志向」といった心理的要因の影響も大きい

ではないだろうか。つまり制汗製品の市場成長は、多くの人々の汗に対するネガティブなイメージや意識の増大を反映している可能性である。しかしその一方で、汗に対するイメージには「額に汗をすす」「汗水を流す」「汗と涙の結晶」などの比喩にみられるような、汗を良いもの、望ましいものとするポジティブなイメージも存在する。これらの汗に対する様々なイメージや意識は、多汗症および汗の問題を抱える人々の心理的要因とどのように関連するのだろうか。

ここまで多汗症と心理的要因との関連および、汗に対するイメージや意識について述べてきたが、これらを検討した研究は数少ない。多汗症は約5%と低い有病率であること、発症年齢が低く治療法が未確立であることから、多くの人々が症状と共に、長く社会生活を送らざるを得ない疾患である。その経過には心理的要因が関連することや、時に重篤な問題にも発展することから、多汗症を抱える人々への心理学的な支援が必要になるだろうと考えられる。支援に先立っては、多汗症と心理的要因との関連を明らかにする必要がある。

そこで本研究では、多汗症と心理的要因との関連について、まずは大学生を対象として、汗の問題に対する意識とイメージの実態および、それらの関連を検討することを目的とする。検討にあたっては、多汗症が疾患としての認知度が低いことをふまえて、広く「汗の問題」として扱うこととする。

2. 方法

(1) 調査対象者

東京未来大学学生140名に調査協力を依頼した。そのうち同意を得られた133名(男性29名・女性104名)を分析対象とした。平均年齢は19.70歳($SD=0.73$)であった。

(2) 調査期間

2022年1月14日～19日の期間で実施した。

(3) 調査内容

調査は Google フォームアンケートを使用して作成した。内容はフェイスシート、汗のイメージ、自分自身の汗および汗をかくことに対する意識と対処、多汗症の認知度で構成された。それぞれの詳細は次のとおりであった。

1) フェイスシート

性別・年齢について回答を求めた。

2) 汗のイメージ

連想語：「汗から思い浮かぶ単語を5つあげて下さい。」と教示し、自由記述で回答を求めた。

印象評定：「あなたが（あなた自身の）汗に対して持っているイメージに該当する番号に、それぞれ○を付けて下さい。」と教示し、福田・福田（2007）より選択した33の形容詞対（表1）からなるSD法を用いて、7件法（非常に・かなり・やや・どちらともいえない・やや・かなり・非常に）で評定を求めた。評定点は、表1に示した形容詞対の最も左を7点、右を1点とした。

3) 自分自身の汗および汗をかくことに対する意識と対処

汗についての記憶エピソード：エピソードの有

無と、有る場合にはその内容について自由記述で回答を求めた。

自分自身の汗に対する意識：自分自身の汗の量（教示：「あなたは自分が“汗っかき”だと思いますか。）、汗を気にする程度（教示：「あなたは自分の汗を気にしますか。）」について、それぞれ4件法で回答を求めた。また、汗への対処（教示：「あなたが汗をかいた時にどのように対処していますか。できるだけくわしくお聞かせ下さい。）」については、自由記述で回答を求めた。

4) 多汗症の認知度

多汗症の認知度について、「あなたは“多汗症”という疾患についてご存じですか。」と教示し、「知っている」、「少し知っている」、「あまり知らない」、「知らない」の4件法で回答を求めた。

(4) 調査手続き

調査は、授業時間および授業終了後に実施した。調査内容についての説明を行ったのち、Google フォームアンケートのQRコード・アドレスのいずれかにアクセスして回答することを求めた。

調査終了後にはフォローアップとして、多汗症に

表1 使用した印象評定項目

No	項目	No	項目
1	良い	18	正しい
2	楽観的な	19	積極的な
3	完全な	20	名誉な
4	タイミングの良い	21	賢い
5	利他的な	22	健全な
6	社交的な	23	窮屈な
7	親切的な	24	能動的な
8	ありがたい	25	興奮した
9	調和した	26	熱い
10	清潔な	27	安定な
11	明るい	28	理性的な
12	上品な	29	正統な
13	楽しい	30	敏感な
14	美しい	31	まれな
15	成功した	32	派手な
16	意味のある	33	湿った
17	重要な		乾いた

関する知識提供を行った。その内容は、身体疾患による心理的影響および多汗症の診断基準と症状についての説明、多汗症当事者作成の動画（多汗症ドキュメンタリー『Voice～伝える先に見えるもの～』【Web公開版】）で構成された。動画は、多汗症の症状の実態や苦痛、悩み、症状との向き合い方などについて、多汗症患者へのインタビューを中心に撮影、まとめられたものである。多汗症の認知を広める目的で作成されており、2019年12月よりインターネット上で公開されているが、本研究での使用にあたっては、製作および撮影・監督者である本間洸貴氏の承諾を得た。

最後に、調査に対する感想等について自由記述で回答を求めた。

(5) 分析方法

量的データには、HAD（清水,2016）を用いて分析を行った。自由記述データには、樋口（2014）による日本語テキスト型データ分析システム KH Coder（Ver.3.Beta.03d）を用いて分析を行った。

(6) 倫理的配慮

本研究は東京未来大学の研究倫理委員会の承認を得た（21-025）。調査のはじめには口頭および書面にて、調査の説明、回答は自由意思であること、匿名性が確保されていること、結果は公表されることを伝え、同意した者のみ回答を求めた。

調査のフォローアップとして、汗の問題に関する知識提供を行い、汗の問題および多汗症について疑問や気になることがある場合の相談先として、研究者への連絡方法を伝えた。

3. 結果

(1) 汗のイメージ

1) 印象評定

汗のイメージ評定 33 項目について因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、3 因子が抽出された。回転前の固有値は、第 1 因子が 6.09、第 2 因子が 2.59、第 3 因子が 1.30 であった。表 2

表 2 汗のイメージの因子分析結果

No	項目内容	因子1	因子2	因子3	共通性
21	賢い - 愚かな	.94	-.29	.06	.62
20	名誉な - 恥辱的な	.82	-.06	-.08	.61
15	成功した - 失敗した	.69	.20	.00	.69
14	美しい - 醜い	.60	.15	-.07	.50
23	窮屈な - 自由な	.58	.16	.16	.50
12	上品な - 下品な	.56	.04	-.18	.38
27	安定な - 不安定な	.54	.07	-.04	.35
22	健全な - 不健全な	.52	.01	.34	.39
1	良い - 悪い	-.04	.84	.03	.66
2	楽観的な - 悲観的な	-.03	.77	.00	.57
3	完全な - 不完全な	-.08	.63	.13	.31
4	タイミングの良い - タイミングの悪い	.31	.48	-.22	.62
8	ありがたい - うらめしい	.31	.45	.03	.48
25	興奮した - 落ち着いた	-.06	.12	.78	.58
30	敏感な - 鈍感な	-.11	.06	.64	.41
26	熱い - 冷たい	.13	.11	.63	.42
33	湿った - 乾いた	.05	-.22	.57	.42
因子間相関			.66	-.02	
				-.22	

に抽出された 3 因子および回転後の因子負荷量、共通性を示す。

第 1 因子は、賢い（愚かな）、名誉な（恥辱的な）のように、汗をかくことに対する尊厳性を表す因子であると解釈され「尊厳因子」と名付けられた。第 2 因子は、良い（悪い）、楽観的な（悲観的な）のように、汗の価値に対する評価を表す因子であると解釈され「評価因子」と名付けられた。第 3 因子は、興奮した（落ち着いた）、敏感な（鈍感な）のように、汗の活動性や動的側面を表す因子であると解釈され「活動因子」と名付けられた。

2) 汗の連想語

対象者 133 名があげた 5 つの連想語（計 665 語）において出現頻度が上位の連想語を表 3 に示す。

連想語の出現頻度算出においては、同じ意味を表す語（「運動」と「スポーツ」、「代謝」と「新陳代謝」など）、品詞違いの語（「暑さ」と「暑い」など）は合算した。表 3 のとおり、出現頻度上位 3 語は、「運動」（58%）、「暑い」（57%）、「夏」（52%）と、汗が生じる物理的状況に関する語であった。一方で出現頻度 4 位以降には、「臭い」（42%）、「汚い」（27%）、「緊張」（24%）と、汗に伴う不快な感覚や汗が生じる心理的状況に関する語が続いた。

表3 出現頻度の高い汗の連想語

連想語	頻度	(%)
運動 (・スポーツ)	58	(8.72)
暑い (・暑さ)	57	(8.57)
夏	52	(7.82)
臭い (・臭う・くさい)	42	(6.32)
汚い (・汚さ・汚れる)	27	(4.06)
緊張	24	(3.61)
べたべた (・ベタベタ・ベトベト・ベッタリ・ベツトリ)	19	(2.86)
匂い (・におい・ニオイ・匂う)	19	(2.86)
冷や汗	13	(1.95)
水	12	(1.80)
不快 (・不快感)	11	(1.65)
部活	11	(1.65)
代謝 (・新陳代謝)	10	(1.50)
脇	9	(1.35)
塩 (・塩分・塩分不足)	9	(1.35)
青春	9	(1.35)
汗シミ (・汗染み・汗ジミ・汗じみ・染み)	9	(1.35)
タオル	8	(1.20)
濡れる	8	(1.20)
手汗	7	(1.05)
汗疹 (・あせも)	7	(1.05)
気持ち悪い	7	(1.05)
水分	7	(1.05)
多汗症	7	(1.05)
脇汗	7	(1.05)

(2) 自身の汗および汗をかくことに対する意識と対処

1) 汗についての記憶エピソード

記憶が有と回答した者は67名(男性14名・女性53名)、無は66名(男性15名・女性51名)であり、約半数の大学生が汗のエピソードを記憶していた。

67名から得られた自由記述回答の内容について、まずはKH Coderを用いて語彙の抽出を行い、それぞれ出現頻度を算出した。記憶エピソードの記述において出現頻度が上位の抽出語を表4に示す。

表4の抽出語を頻度順にみていくと、「手汗」(14)は「手」(8)・「脇汗」(5)・「顔」(3)とともに発汗部位を表す語であり、「緊張」(12)は「恥ずかしい」(8)・「集中」(3)とともに汗をかいた時の心理状態を表す語、人(9)は「友人」(3)・「友達」(3)とともに汗をかいた場面にいた他者を表す語であった。

次に、これらの抽出語同士の関連性について共起ネットワーク分析により共起関係を検討したところ、6つの抽出語の関連(Subgraph01~06)が示さ

表4 汗の記憶エピソードにおける頻出語

抽出語	頻度	抽出語	頻度	抽出語	頻度
汗	52	部活	6	顔	3
手汗	14	止まる	5	見る	3
緊張	12	授業	5	周り	3
人	9	体質	5	集中	3
手	8	着る	5	少し	3
恥ずかしい	8	脇汗	5	色	3
夏	7	シャツ	4	制汗剤	3
多い	7	テスト	4	中学生	3
運動	6	気	4	発表	3
高校	6	酷い	4	友人	3
出る	6	自分	4	友達	3
冬	6	拭く	4		

れた(図1)。これらの関連について樋口(2004・2014)に基づき、KH CoderのKWICコンコーダンスにより原文を確認しつつ概観したところ、記述パターンとして、「夏場に外を少し歩いて汗をかいてシャツに染みてしまい、それを見た友人から馬鹿にされたことがある。」(Subgraph 01; 下線部は抽出語。以下同)といった、他者(友人)は汗をかかないような状況で汗をかき、それを見られて嫌な思いをしたという記述、同様にSubgraph02においても「幼少期から手汗が酷く、友人と手をつなぐ際に汗すごいねと言われたこと。」といった、他者(友人)の言葉で嫌な思いをしたという記述がみられた。

また、「私はもともと汗をかきやすい体質に加えて人目が多い場所、また注目をされる場(発表や代表者スピーチ等)では特に汗が出てきます。」「特に一番恥ずかしかったエピソードは、中学生の頃、朝の小テストで汗が止まらなく全く小テストに集中できないままテスト終了し、前の人にそのテスト用紙を渡す時に空欄の多い、汗が垂れてビショビショの用紙を回さなければならなかったことである。」(Subgraph 04)といった、重要な場面で汗が出て困ったことや、それを恥ずかしいと思ったという記述が見られた。ほかの汗をかいた場面に関する記述パターンとして、「部活動で運動したとき。」(Subgraph 03)といった記述がみられた。

また、「夏、冬関係なく脇汗が凄くて選ぶ洋服の色を気をつけないといけない。」(Subgraph 05)、「自

表5 自分自身の汗に対する意識における男女別・選択肢ごとの人数分布と平均得点

	「自分が汗っかきだと思うか」 : 人 (%)				計	平均得点 (SD)
	思わない (1点)	あまり思わない (2点)	やや思う (3点)	思う (4点)		
男性	4 (13.79)	4 (13.79)	6 (20.69)	15 (51.72)	29 (100)	3.10 (1.11) <i>p</i> = .34 <i>n. s.</i>
女性	16 (15.38)	19 (18.27)	30 (28.85)	39 (37.50)	104 (100)	
計	20 (15.04)	23 (17.29)	36 (27.07)	54 (40.60)	133 (100)	2.93 (1.09)

	「自分の汗を気にするか」 : 人 (%)				計	平均得点 (SD)
	気にしない (1点)	あまり気にしない (2点)	やや気にする (3点)	気にする (4点)		
男性	3 (10.34)	2 (6.90)	9 (31.03)	15 (51.72)	29 (100)	3.24 (.99) <i>p</i> = .39 <i>n. s.</i>
女性	7 (6.73)	5 (4.81)	31 (29.81)	61 (58.65)	104 (100)	
計	10 (7.52)	7 (5.26)	40 (30.08)	76 (57.14)	133 (100)	3.37 (.89)

択肢ごとの人数分布と平均得点を表5に示す。

表5のとおり、自分自身の汗の量について汗っかきだと「思う」と回答した者は40.60%（男性51.72%・女性37.50%）、「やや思う」は27.07%（男性20.69%・女性37.50%）であった。自分自身の汗を気にする程度については、「気にする」と回答した者は57.14%（男性51.72%・女性58.65%）、「やや気にする」は30.08%（男性31.03%・女性29.81%）であった。なお、それぞれの性差について男女別平均得点を従属変数とした*t*検定を行ったところ、いずれにおいても有意な差はみられなかった（汗の量 $t(131)=0.96, p=.34$; 汗を気にする程度 $t(131)=0.87, p=.39$ ）。

また、汗の量の認識と気にする程度との関連について相関分析を行ったところ、 $r=.50 (p<.01)$ と有意な相関がみられ、自分自身の汗の量を多く認識している人ほど、汗を気にしていることが示された。

3) 汗への対処

汗への対処として記述された対処法（複数回答あり）について出現頻度順に整理したところ（表6）、制汗シート、ハンカチ、タオルを使用した「汗を拭く」対処が多いことが示された。

これらの記述された対処法の数は、1人あたり0（特に対処しない）～8であり、平均は1.63 ($SD=1.07$)

表6 出現頻度の高い汗への対処方法

対処	頻度
制汗シート	62
ハンカチ	46
タオル	26
スプレー	15
制汗剤	11
特に対処しない	9
シャワー	5
かかないようにする	4
扇ぐ（「うちわ」以外の物）・手を洗う・うちわ・エアコン・涼しい場所に移動・ティッシュ	各3
上着を脱ぐ・風に当てる・着替える・クリーム・汗が気にならない服装をする・小型扇風機・下着を着る・涼しい服を着る・ベビーパウダー	各2

であった。性別では、男性の平均は1.28 ($SD=0.92$)、女性は1.73 ($SD=1.09$) であり、*t* 検定を行ったところ、性差が有意であった ($t(131)=2.05, p<.05$)。

また、汗が気になる程度との関連について相関分析を行ったところ、 $r=.31 (p<.01)$ と有意な相関がみられ、汗が気になる人ほど多くの対処法を用いていることが示された。

(3) 汗のイメージと自分自身の汗に対する意識との関連

汗のイメージと自分自身の汗に対する意識との関連を検討するにあたり、性差について印象評定の3因子（尊厳・評価・活動）を従属変数とした*t* 検定を行った。その結果、いずれの因子においても有意な差はみられなかった（尊厳 $t(131) = 0.18, p=.86$; 評価 $t(131)=0.48, p=.64$; 活動 $t(131)=1.14, p=.26$ ）。

1) 自分自身の汗を気にする程度と汗のイメージとの関連

自分自身の汗を気にする程度について、汗に対する印象評定の3因子（尊厳・評価・活動）との相関分析を行った。その結果、尊厳 ($r=-.46, p<.01$) および評価 ($r=-.43, p<.01$) の2因子との間に負の相関がみられ、汗を気にする人ほど、汗に対する尊厳および評価のイメージが低いことが示された。図2には、汗を気にする程度の選択肢（「気にする」、「やや気にする」、「あまり気にしない」、「気にしない」）で群分けした、群ごとのイメージプロフィール（得点が高いほどx軸上側の形容詞に該当）を示す。

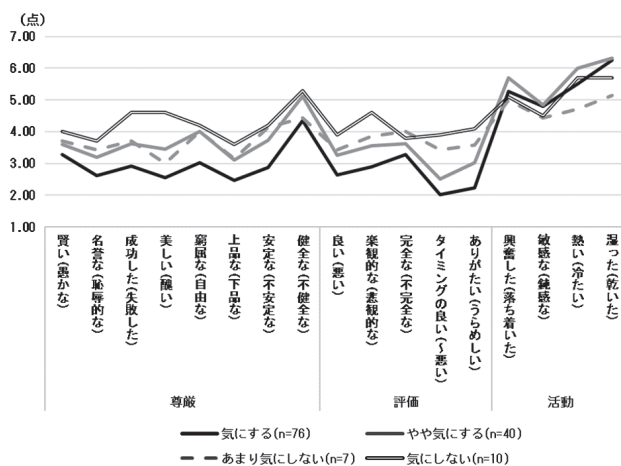


図2 汗を気にする程度別のイメージプロフィール

図2から、尊厳因子と評価因子のすべての形容詞対において、汗を「気にする」群は他の3群（「やや気にする」、「あまり気にしない」、「気にしない」）に比べて得点が低いことが示された。

2) 多汗症の認知度

多汗症の認知度について、「あなたは“多汗症”という疾患についてご存じですか。」と教示し、「知っている」(4点)、「少し知っている」(3点)、「あまり知らない」(2点)、「知らない」(1点)の4件法で回答を求めた。その結果、「知っている」と回答した者は66名(49.62%)、「少し知っている」は48名(36.09%)、「あまり知らない」は15名(11.28%)、「知らない」は4名(3.01%)であり、平

均得点としては3.32点($SD=0.79$)であった。

すなわち、約半数の大学生が多汗症を知っており、「少し知っている」も含めると約85%であることが明らかとなった。

3) 調査に対する感想(自由記述)

調査に対する感想を自由記述で求めたところ、調査回答終了後にフォローアップとして行った多汗症に関する知識提供、とりわけ動画に対する感想が多くみられた。

たとえば、多汗症の認知度に関連した記述として、(多汗症とは)「ただ汗をかく量が多い人を指すことだと勘違いしていてそこまで重いものだと捉えていませんでした。」「多汗症の人は人よりちょっと汗っかきなだけだと思っていた。」といった、「多汗症」という語は知っていたものの、疾患であることや症状等の詳細については知らなかったという記述がみられた。

また、「自分と同じ小学校で多汗症の子がいました。プリントが汗でくしゃくしゃになってしまったとき、いつも周りの子に“汗かきすぎだよー”と言われていて今思えばつらい経験だったのかなと思いました。」「私が小学生の頃、汗っかきの子が馬鹿にされていました。小学生特有の無邪気なノリだと思いますし(略)。」といった、多汗症や汗っかきな人への周囲の対応を振り返る記述もみられた。

4. 考察

調査の結果、大学生における汗に対する意識およびイメージの実態と、それらの関連が明らかとなった。

自分自身の汗に対する意識

自分自身の汗に対する意識については、汗の量の認識および汗を気にする程度、汗への対処、記憶エピソードを調べた。その結果、自分自身の汗に対する意識としては、自分を汗っかきだと思おう・やや思う者は約67%であり、自分自身の汗を「気にする・やや気にする」者は約87%であることが明らかとなった。汗の量と気にする程度との相関関係から、自分自身の汗の量を多く認識する

大学生ほど汗を気にしているという関連が示された。一方で、約9割弱の多くの大学生が汗を気にしていることも明らかとなった。

そのような汗への対処としては、制汗シート、ハンカチ、タオルを使用するなどの「かいた汗に対する対処」が高頻度であげられた。その他の対処法としては、制汗剤やうちわ・エアコン等の冷房用品の使用、上着を脱ぐなど様々な工夫による「汗をかかないための対処」、また、汗が気にならない洋服を選ぶ、洋服の下に下着をつけるなどの「かいた汗を目立たせない対処」もあげられた。特に対処しないという者もみられた一方で、複数の対処法をあげている者もみられたことから、「対処法の数」を検討した。その結果、汗が気になる程度との関連では、汗が気になる人ほど対処数の多いことが示された。また、先にあげた汗に対する意識では性差はみられなかったが、対処数においては女性の方が男性に比べて対処数が多いという性差が示された。これらから、汗が気になる大学生ほど、また、女子学生は男子学生に比べて、より多くの方法を用いて対処していることが明らかとなった。

これらの自分自身の汗に対する意識や対処について、インテージ株式会社は2019年に全国の15～69歳の男女2108名を対象とした調査を行っている。調査では、自分自身の汗・ニオイが気になる頻度について、「よくある」、「たまにある」、「ほとんどない」、「まったくない」、「答えたくない・わからない」の5択で回答を求めている。その結果、「よくある」と回答した者が17.9%、「たまにある」は50.6%と、あわせて約7割の人が自分自身の汗・ニオイを気になることがあると回答していること、また、統計的な解析は行われていないが性差は少ないことが示されている。一方で汗・ニオイ対策については、女性は9割が何らかの対策を行っているものの、男性は7割であることも示されている。この調査と本研究とでは、「自分自身の汗が気になること」についての質問内容が「頻度」と「程度」と異なるため一概に比較はできない。しかし、本

研究において「気にする・やや気にする」と回答した者の割合が、インテージ株式会社の「よくある・たまにある」と回答した者の割合よりもやや高いという差異は、調査対象の年齢層の違いによるものとも考えられる。つまり、大学生が他の年代に比べて自分自身の汗をより気にするという、年代的な特徴を示している可能性である。また、汗への対処における性差については、本研究によって統計的に実証されたといえる。

次に汗の記憶については、約半数の大学生が記憶エピソードを有していた。エピソードの具体的内容としては、他者が汗をかかないような状況で、他者より多く汗をかいたこと、それに対する他者の言動（からかいや指摘）によって嫌な思いや恥ずかしい思いをした体験があげられた。また、汗をかいた（かきやすい）場面には、「人前での発表」のような他者から注目される場面があげられた。これらのエピソードの記述において「恥ずかしい」という語が高頻度で抽出された点は、藤本他（2015）の指摘を支持する結果であった。これらから、汗に関する記憶においては、他者との比較、他者の視線や言動といった「他者」の存在、他者に対する「恥ずかしい」という感情が影響することが示唆された。この点については、記憶エピソードの多くが中学生から大学生の時期の体験であったことと関連するかもしれない。問題と目的で述べたとおり、中学生から大学生の思春期・青年期は発達の自己意識が高まる時期であるため、記憶エピソードにおいても「他者」の影響についての記述が多くみられたという関連である。

一方で、記憶エピソードの時期として最も多くあがったのは大学生の時期、つまり本研究の対象者である大学生にとっての「現在」であった。そのエピソードは汗による困り感や恥ずかしさについて現在形で記述されていたことから、これらは汗の記憶というよりむしろ、汗を「どのように」気にするかが記述されたものとして理解できるだろう。したがって大学生の時期の記述においては、汗についての悩みを抱える大学生が少なくないこと、それ

ら悩みの内容が明らかとなったといえる。

多汗症の認知度

多汗症の認知度に対する回答においては約半数が「知っている」と回答しており、「少し知っている」も含めると約85%であった。しかし、多汗症に関する知識提供を行った後の感想においては、多汗症について誤った認識をしていたとの記述も多くみられた。つまり本調査で「多汗症の認知度」として得られた回答は、「多汗症という語の認知度」であったと理解すべきであろう。一方で、これらの知識提供前・後の回答の差異から、すでに指摘されている多汗症の認知度の低さとは、「名前すらまったく知らない。」という低さではなく、「疾患名は知っているが、その症状や内容を“誤解している。”」という低さであることが明らかとなった。

汗のイメージ

汗のイメージについては、連想語とSD法を用いて調べた。連想語においては、「運動」、「暑い」、「夏」といった汗が生じる物理的状況に関する語が高頻度第3位までにあがった一方で、第4位以降には、「臭い」、「汚い」、「緊張」といった汗に伴う不快な感覚や汗が生じるネガティブな心理的状況に関する語が続いた。SD法においては、因子分析によって抽出された尊厳、評価、活動の3因子のうち、尊厳と評価は汗を気にする程度との間に負の関連が示され、汗を気にする大学生ほど汗に対する尊厳および評価のイメージが低いことが明らかとなった。そのうちの尊厳因子には、「名誉な－恥辱的な」の形容詞対が含まれており、先の記憶エピソードからの抽出語において「恥ずかしい」が高頻度で出現していた結果と総合すると、汗の問題と心理的要因との関連には、「恥」という感情が関与する可能性が示唆される。

まとめと今後の課題

本研究の結果から、大学生の汗に対する意識については、多くの大学生が汗を気にしていることが示され、どのように気にしているかという困り感や恥ずかしさが明らかとなった。汗のイメージについては、尊厳・評価・活動の3因子で構成されるこ

と、そのうち尊厳と評価のイメージは、汗を気にする人ほど低いという汗に対する意識との関連が示された。また、「汗」からの連想語においては、汗が生じる物理的状況に関する語が多くあげられた一方で、「臭い」、「汚い」といったネガティブな内容を表す語も頻出していた。汗の記憶エピソードにおいては、自分自身の汗に対する他者の言動で嫌な思いや恥ずかしい思いをしたというネガティブな体験もあげられた。これらから、大学生の自分自身の汗を気にするという意識や、特に気にする人に多いネガティブなイメージは、過去の体験の影響であるという関連が示唆される。

汗の問題における他者の影響について、本研究で行った多汗症に関する知識提供に対する感想においては、多汗症の症状やそれらによる苦痛を軽視していたこと、汗の問題を抱える友人に対する言動についても大したことではないと思っていたことが記述されていた。確かに、「汗（をかくこと）」は誰にでも生じる現象であるため、健康な人にはみられない症状や問題に比べて、からかいや指摘の対象になりやすいのかもしれない。しかし、発する他者には何気ない言動であっても、それらを受ける本人にとっては傷つき体験となることや、それが本人の精神的健康や対人関係、社会適応に長く影響を及ぼすといった問題は、心理臨床の場面で多く観察される。先の感想は、疾患に関する知識提供が本人と周囲の人々との認識の隔たりを解消する方法の1つとなり得る可能性を示唆している。また、知識提供においては単なる知識の伝達だけではなく、本研究で使用した動画にあるような、いわゆる「当事者の声」が周囲の人々の理解や共感を促進し、健康教育としての効果をもたらすと考えられる。このような知識提供や健康教育による疾患や問題に対する認知の広まりは、多汗症や汗の問題を抱える人々の心理的苦痛や、症状や問題の悪化を予防、軽減する一助となるであろう。本研究の結果において、他者の言動によるネガティブな体験が少なくとも中学生・高校生の時期であったことをふまえると、それらの時期以前の年齢層へ

の知識提供や健康教育が望まれる。

本研究では大学生を対象として汗の意識やイメージの実態を明らかにしたが、今後は、多汗症をはじめとする汗の問題と心理的要因との関連について、より広い年齢層を対象とした、詳細な検討が必要である。

付記：本研究は、メンタルヘルス岡本財団助成金を受けて実施した。

5. 引用文献

- 藤本智子・横関博雄・片山一朗・金田眞理・室田浩之・田村直俊・菅野範英・吉岡洋・玉田康彦・四宮滋子・岩瀬敏・犬飼洋子 (2015). 原発性局所多汗症診療ガイドライン 2015 年改訂版 日本皮膚科学会雑誌, 125 (7), 1379-1400.
- 福田忠彦・福田亮子監修 福田忠彦研究室・Human Performance Laboratory (HPL) 編 (2009). 増補版人間工学ガイド：感性を科学する方法 サイエントリスト社, 153-155.
- 濱生和加子・青木克・清水唯男・内田貴久 (2000). 特発性顔面手掌多汗症患者の心理特性, 日本ペインクリニック学会誌, 7 (4), 403-410.
- 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析 1—2つのアプローチの峻別と統合——理論と方法, 19 (1), 101-115.
- 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析—
- 内容分析の継承と発展を目指して— ナカニシヤ出版
- 本間洗貴 (2019). 多汗症ドキュメンタリー『Voice ~伝える先に見えるもの~』【Web 公開版】
<https://www.youtube.com/watch?v=SFcaA7O5dFI>
 (2022 年 3 月 6 日)
- インテージ株式会社 (2019). 制汗剤市場に変化 汗とニオイ対策調査 2019
<https://gallery.intage.co.jp/ase-nioi-2019/>
 (2022 年 3 月 6 日)
- Naumann, MK., & Lowe, NJ. (2002). Effect of botulinum toxin type A on quality of life measures in patients with excessive axillary sweating: a randomized controlled trial. *British Journal of Dermatology*, 147 (6), 1218-1226.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD ——機能の紹介と統計学習・教育、研究実践における利用方法の提案——メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 田中智子・佐藤貴浩・横関博雄 (2007). 掌蹠多汗症の重症度と段階的治療指針, 治療前後の精神的改善度 発汗学, 14, 46-48.
- Weber, A., Heger, S., Sinkgraven, R., Heckmann, M., Elsner, P., & Rzany, B. (2005). Psychosocial aspects of patients with focal hyperhidrosis. Marked reduction of social phobia, anxiety and depression and increased quality of life after treatment with botulinum toxin A. *British Journal of Dermatology*, 15, (2), 342-345.

(やまぎわ わか) 東京未来大学
 (とうご えつこ) 東京未来大学