



2019年6月号

検査室だより

初夏の風が木々の緑をゆらしています。朝、早く起きて外に出てみませんか。大きく深呼吸。素敵な一日が始まりそうです。

さて、これからの時期、気になるのが「汗」。ジメジメした梅雨。立っただけで暑い夏。気温の上昇や運動などで体温が上昇したときに体温調節をするために出る汗は「温熱性発汗」、めっちゃ緊張したときに手や足裏にかく汗は「精神的発汗」、辛い物を食べた時に出るのは「味覚性発汗」です。なんだかんだ言っても汗で気になるのはにおいです。若いも若きも、男も女も、汗をかいた後は臭くないか心配です。できる事なら汗をかきたくないと思う方もいるでしょう。実は・・・臭くない汗を出す技があるのです。その前に、そもそも汗の原料はなんでしょう？汗は、血液からつくられます。血液の中の「血しょう」が汗の素になります。



この汗の素からミネラルや電解質などの成分をしっかりとろ過したものが、あまり臭くない「よい汗」になります。汗腺の働きが悪くてうまくろ過できなかった場合は、余分な成分を含んでベタベタして臭い「悪い汗」になります。「よい汗」は粒が小さくてサラサラしています。汗腺のろ過機能は汗をかけばかくほど高まるという特性があります。日頃から適度に汗をかいて汗腺を鍛えることが「よい汗」を出す秘訣です。エアコンのきいた快適な部屋にいと汗腺の機能は明らかに低下します。これを予防するには汗腺を鍛える習慣をつけ、「よい汗」をかける体



しておきましょう。「よい汗」をかくにはスポーツやサウナなどがいいです。それほど激しいものでなくてもウォーキングなどの軽い有酸素運動でも効果があります。また、運動でなくても36℃くらいのお湯で半身浴や、43℃くらいの高湯で手足浴をするのもよいでしょう。水分補給も忘れずに。酢には汗腺機能の回復を手助けしてくれる働きがあるので、りんご酢やくろ酢、クエン酸などを含んだ飲み物がおすすです。

今年の夏も暑くなりそうです。しっかり食べて、しっかり汗をかいて夏に向かって体調を整えましょう。

公衆保健協会 検査室

