



今回のテーマ

## 汗



スポーツをしたり、気温が高いところにいたりすると自然と汗をかきます。私たちは汗をかくことで体内の熱を発散させ、体温を一定に保っています。しかし、大切な役割を担っている汗は気になるニオイと関係しているので、これからの季節、しっかり対策をしていきたいですね。

### 汗の種類

#### 温熱性発汗

まさしく体温を調整するためにかく汗のことです。周囲の気温などの影響によって、必要以上に上昇してしまった体温を下げるためにかく汗です。



#### 精神性発汗

大勢の前で話をしたり、スポーツや映画を見たりするような場面でかく汗で、緊張・興奮することによって発汗します。また、いわゆる「冷や汗」といったものもこれにあたります。



#### 味覚性発汗

カレーなどの辛い食べ物を食べた時にかく汗が、味覚性発汗です。特に額からの汗が目立ちますが、基本的には全身から汗をかいています。



### どこから出るの？

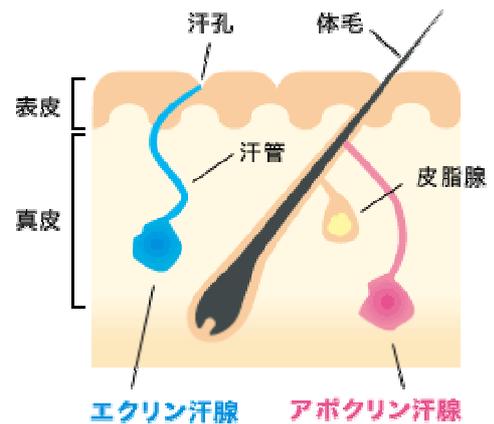
人間の汗は「汗腺（かんせん）」から出ています。汗腺には**エクリン汗腺**と**アポクリン汗腺**があり、出る汗の種類も異なります。

#### エクリン汗腺とは？

- ◆私たちがかく汗の大半はエクリン汗腺から出ていて、頭・顔・背中に多く分布しています。
- ◆エクリン汗腺から出る汗は体温調節してくれるいわゆる**いい汗**です。サラサラで乾きやすいのが特徴です。成分は酸性でそのほとんどが水分です。水分のほかには塩素やナトリウム、カリウムなどが挙げられます。

#### アポクリン汗腺とは？

- ◆アポクリン汗腺は全身には存在しておらず、ワキの下や耳の後ろ、陰部などに存在しています。
- ◆アポクリン汗腺から出る汗はいわゆる**悪い汗**で、アルカリ性で水分は少なめです。また、脂肪や尿素、アンモニアなど様々な成分（ミネラル）を含んでいるため、エクリン汗腺の汗よりベタベタしています。



～なぜ悪い汗？～

水分と一緒にミネラルを排出してしまうほか、皮膚の表面を**アルカリ性**にしてしまうため、**雑菌の繁殖を促してしまい、いやなニオイの原因**になってしまうのです！

エクリン汗腺から出る汗は汗孔から排出されますが、アポクリン汗腺から出る汗は毛穴から排出されます。



いい汗をかく方法に、**“汗腺を鍛えるトレーニング”**があります★

※必ず体調や体質にあわせて無理のない程度に行ってください。

- ①ひざ下であれば浴槽に、ひじ下であれば洗面台に40～43℃くらいの「ちょっと熱め」のお湯をはります。
- ②10～15分くらいそこにつかります。
- ③血液が体中を回り、身体の芯から温まってきて体中から汗が出てきます。これで全身の汗腺トレーニングとなり、続けていくと次第にいい汗をかけるようになってくるようです。

## ニオイの対策

### ♪ 清潔

まずは体を清潔にしておくことが一番です。皮膚を清潔に保ち、細菌や雑菌の繁殖を抑えることができれば、ニオイの発生を防ぐことができます。さらに、入浴時に殺菌効果のある薬用せっけんを使うと効果的です。細菌や雑菌が繁殖しやすいワキの下、足の裏や指の間などは丁寧に洗っておきましょう。



### ♪ 食生活

食べ物に注意することで汗のニオイを抑えることもできると考えられています。動物性脂肪が含まれる食べ物を多く摂取すると、体内の温度が上昇しやすくなり、汗が出やすくなります。さらに、にんにくなどの香りの強いものを食べたり、アルコールを大量に摂取した後などは、汗と一緒に臭いの成分が毛穴から分泌されて、嫌なニオイの元になります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

### ♪ ストレスをためない

ストレスを溜めないようにすることも大切です。ストレスを感じる事が多くなると、汗をかきやすくなるので注意が必要です。日ごろからどうしてもストレスを感じやすい場合には、ストレスを発散する方法を見つけておくといいでしょう。



### ♪ その他

積極的に汗をかいて、汗が出る汗腺の働きを正常に維持しておけば、ニオイのもとを含む悪い汗をかくことも減らせます。暑いからとクーラーの効いた部屋にこもっていると、体温調節が上手くできず、汗腺の働きが鈍ってしまいます。ウォーキングなどの軽い運動や、半身浴、サウナなどで汗をかくといいでしょう。

## 水分の摂り方

汗をかいたら脱水症予防のためにも必ず水分補給をしましょう！

身体が水分不足になると筋肉のみならず、頭痛やめまい、吐き気など体調に変化が現れます。

- 筋肉が疲労して、けいれんを起こす
- のどの渇きから倦怠感(疲れたと感じること)を起こす
- 頭痛、めまい、吐き気、大量の発汗などが起こる
- さらにひどくなると意識を失う



脱水状態のままにしておくと、やがて熱中症へと症状が移行していきます。熱中症は炎天下の夏特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日でも起こることがあるので注意が必要で



### 水分補給のポイント★

実はのどが渇いたと感じたときには、身体はかなりの脱水状態にあるのです！

しかし、一度にたくさん飲んでしまうと胃に水分がたまってお腹が重くなり、痛みを感じたり身体がだるく感じる場合があります。

- のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう
- 一度にたくさん飲まずに、こまめに適量をとりましょう
- 汗をかいたらスポーツドリンクを利用したり、コップ一杯の水にひとつまみの塩を加えてみましょう



◎ 栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎ 当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎ 食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：新出・大町・植田・小堀・笹井・篠田・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原