きりんだより（原田店）

2023年
NO,217

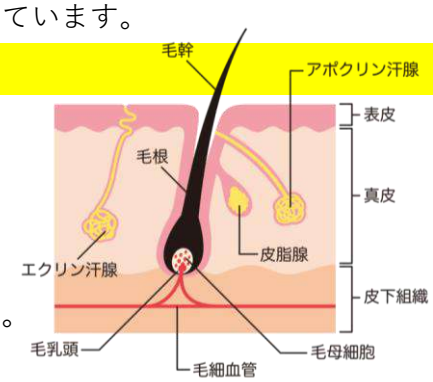
梅雨が明ければ、いよいよ今年も本格的な夏がやってきます。汗が気になる季節となりますが、汗というと皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか。汗＝体がべた付き不快と思われる方もいらっしゃるかもしれません。今回は、汗の必要性や種類・対策についてご紹介させていただきます。

汗はどうして必要なのか

汗の最も重要な役割は体温の調節機能です。気温の上昇や運動・風邪の発熱などで体温が高くなった時等に発汗は起こります。汗の水分が皮膚上で蒸発する際に熱が奪われ、それにより体温を36.5°C前後に保つことが出来るのです。汗は私達の生命維持に極めて重要な働きをしています。

汗にも種類がある?!

汗は、皮膚にある汗腺という器官から出てきます。汗腺は**エクリン腺**と**アポクリン腺**があり、それぞれ汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。エクリン腺は全身のほとんどに分布し、主に体温調整の為に汗を出す汗腺で分泌される汗は無味無臭です。一方、アポクリン腺は特に脇の下に多く、独立して皮膚に開口しているエクリン腺とは異なり、毛根に開口部があります。アポクリン腺から出る汗は白く濁り、脂質やタンパク質等のニオイの元となる成分を多く含んでいます。



汗をかく３つの要因・・・温熱性、精神性、味覚性

温熱性発汗

体温や皮膚温等の温度情報と、運動時には筋肉からの情報を脳の体温調節中枢がｷｬｯﾁして、汗を出す命令を発信する事で発汗します。

精神性発汗

痛みや緊張、不安、怒り等の精神的な刺激に伴って出ます。汗が出る部位は手のひらや足の裏、脇の下等限られた部位で短時間に発汗します。

味覚性発汗

辛い物等の刺激物を食べた時に、顔や頭を中心に噴き出します。限られた部位から一時的に出て、食べ終わると汗は引きます。

良い汗と悪い汗の違いは？

体温が上昇すると発汗の準備の為、血液からﾐﾈﾗﾙ分と水分が汗腺に取り込まれます。この時身体にとって大切なﾐﾈﾗﾙ分は殆どが血液の中に再吸収され、水分だけが皮膚の表面から出ます。これが「良い汗」です。ﾐﾈﾗﾙ分の再吸収が行われず、水分と一緒に皮膚の上に出てくる汗が「悪い汗」になります。運動不足等で普段あまり使われていない汗腺は機能不全を起こし悪い汗を出す原因になる可能性もあります。
無理のない程度で、自然に汗をかく生活を心がけ、悪い汗を防ぎましょう。

汗の対策方法

汗は体熱の冷却効果として作用するので、汗を蒸発させる事が大事です。
汗が出た時には、皮膚が乾燥している部分にも汗を伸ばすように拭き取り、汗が蒸発しやすいようにします。多量の汗をかいた時には、ｽﾞﾎﾞﾝのﾍﾞﾙﾄやｼｬﾂを緩め通気を良くするようにしましょう。
衣服は吸汗透湿性素材の物を選び、汗を蒸発させやすい環境を保つ事を心掛けてみて下さい。

「良い汗」をかく準備を始めてみませんか。
自然の気候を活用して、本格的な夏に向けて少しずつ暑さに体を慣らし、屋外で自然に汗をかきましょう。そして、十分な睡眠と、バランスの良い食事、こまめな水分補給を心掛けましょう。

今月の担当は丸山です

全国の医療機関の処方箋を受け付ます
お気軽にご相談ください
きりん薬局　原田店
熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL　０９６６－４２－６９００
FAX　０９６６－４２－６９１０