

道民の健康情報 汗のお話し

今年も暑い暑い夏がやってきましたね。暑いと私たちの額や首筋に「汗」がタラ〜と滴り落ちてきますが、今回はその「汗」についてお話しします。

1. 汗についての基礎知識

①汗の役割

汗の最も重要な役割は体温調節機能です。体温が上昇した時に汗が出て、それが乾くときに皮膚の熱を逃がして、体が熱くなりすぎるのを防いでいます。汗には「体温を一定に保つ」という大事な役割があります。

②「良い汗」があるのをご存じですか？

汗には「良い汗」と言われています。「良い汗」は血液から汗が作られる過程の中で、人体に必要なミネラル分が再吸収された水のようにさらさらした汗です。

ところが、うまく再吸収されずにミネラルが汗とともに体外に出てしまうと、血液中のミネラル分が失われるので、夏バテや熱中症を招きやすくなります。



2. 「良い汗をかく」ためには？

運動を繰り返すと体温上昇の負荷が体にかかるため、暑熱へ適応しやすい体が生まれ「良い汗」をかきやすくなります。暑熱順化と呼ばれるもので「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することで獲得できます。

3. 汗をかいた後の留意点

- ①汗が出始めたら乾燥している部分にも伸ばしながら汗を拭きとり、蒸発を促す
- ②衣服は吸汗性素材のものを選ぶ
- ③多量の汗をかいた場合は、ズボンを緩めシャツの裾を出すなど通気を良くする
- ④水分補給をし、脱水を防ぐ

このように、「汗」には大切な役割があります。この夏はぜひ運動を取り入れ「汗」と上手につきあいながら熱中症にも負けない健康的な身体づくりを行ってみてはいかがでしょうか？