

# 人はなぜ汗をかくの？

汗の大切な役割のひとつが体温調節。運動や気温の上昇、風邪の発熱などにより体温が上がると汗を出して放熱しようとするのです。



ところが、急速なエアコンの普及により日本人は室内で汗をかかなくなり、適温生活が発汗を司る自律神経を衰弱させ私たちの体に異常をもたらしています。

## ➔それが 起立性調節障害

### 起立性調節障害の症状は

- 常にだるい！
- やる気が起こらない！
- 寝起きが悪い！
- めまいがする！

一つでも当てはまったら赤信号



この病気は汗をかかないことによって起きる自律神経失調症の一種。体温が上昇すると、交感神経が汗を出そうと働きはじめますが、汗をかかない生活は交感神経を鈍らせ、全身の血液を心臓に送り返すことができなくなり、体の各器官が正常に働かなくなり、今まで精神的なものと思われてきた登校、入社拒否やイライラがつのっての家庭内暴力を引き起こしたりする原因にもなってきます。

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石田)

かちどき薬品グループ

# 健康な生活を手に入れるために・・・ 汗のかき方徹底究明

## ◆汗の仕組み

汗は汗腺と呼ばれる器官から出ていて、汗腺にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺の2種類があります。

エクリン汗腺は体中に約350万個もあり、常に汗を分泌し皮脂と混ざり合って皮膚をしっとりさせる役目を果たしています。

この汗腺から出る汗は、暑い時やスポーツをした時などに体温調節のためにかく汗で、99%が水分・1%が塩分のサラッとした汗です。






アポクリン汗腺は、わきの下・耳の中など特定の場所に集まっていて、ここから出る汗は臭いと粘り気があり脂肪、鉄分、アンモニアなどからできています。しかし、個人差はあるものの殆ど活動していません。

## ◆汗の種類

温熱性発汗	運動した時や暑い時に体温調節のためにかく汗。 汗の最も重要な役割。
精神性発汗	緊張や興奮、驚いた時に出る汗。 (冷や汗)
味覚性発汗	辛味や酸味などの味覚刺激によって頭や顔にかく汗。

②

## ◆汗のメカニズム

- ① 体温が上昇するとミネラル分と水分が汗腺に取り込まれる。  

- ② 体にとって大切なミネラル分は、体の外に出さないでほとんど血液中に再吸収される。  

- ③ 水分だけが汗となり、皮膚面に出る。  


**しかし** 汗をかかない生活をしていると・・・

汗腺の機能が鈍りミネラル分の再吸収を行わず、水分と一緒に体外に出てしまう。(悪い汗)

- 「悪い汗」は、汗をかく習慣のない生活をしている人が、突然暑い場所に出た時に大量にかきやすい。



## 悪い汗をかくとどうなる？

血液中のミネラル分が大量に外に出てしまうと血液はこれを補うため、体内の細胞からミネラル分を横取りしてしまいます。

ナトリウム/カリウム不足 ▶ 内臓の機能低下  
カルシウム不足 ▶ 骨粗しょう症

■ 夏バテもミネラル不足が原因！！

③

夏の汗対策はバッチリ！

## よい汗はこうして流せ

◆ウォーキングなどの運動をして体温を上昇させ、発汗する習慣をつける。



◆サウナや家庭用サウナスーツで発汗する。(心臓に負担がかかる場合があるので注意)



◆入浴する際はシャワーだけでなく浴槽につかる。



◆1日1回コーヒーやお茶など熱いものを飲み、じんわり汗をかく。



◆エアコン設定温度は夏の暑い時期でも、外気温のマイナス5度以内を目安にする。

④

誰もが気になる・・・

## 汗の臭い！！

汗の臭いの元は、汗によって皮膚上に存在する細菌（表皮ブドウ球菌・アクネ菌）の繁殖が原因。更に悪い汗の場合、皮膚にいる常在菌が、悪い汗を餌としてより一層繁殖し臭くなりやすいのです。

➡ 汗臭さを防ぐには皮膚表面を清潔に保つことが大切。

お風呂上りは、拭いてもまたすぐに汗をかいてしまうので2、3分は汗を拭かず蒸発させてしまった方が早く汗を抑えられます。



➡ 多量の汗でも肌にベタつかない！  
新快適素材『フィラリス』

フィラリスとは、内層の綿を外層のポリエステルが被覆するという新しいタイプの複合紡績糸です。



<糸構造モデル>

- 吸汗・発散性に優れ、ドライ感を保つ。
- ムシ感を抑え着心地を快適に保つ。
- ストレッチバック性に優れている。
- 乾燥性・形態安定性に優れている。



### 太った人は汗っかき？

太った人は皮下脂肪が厚い為それが断熱材となり体内で発生した熱が外へ出にくくなり、その熱を放出し、体温を下げるために大量の汗をかくのです。

⑤

汗を止める?

# 汗を一瞬にして止める 皮膚圧反射

汗をかいた方が良いのはわかるが、人前に出た時など汗をかきたくない時があります。そんな時の良い方法が、汗を自在にコントロールできる「皮膚圧反射」。

## ◆ 皮膚圧反射とは・・・ ◆

人間の体は一部分が圧迫されると、その部分は汗が蒸発しにくくなるため発汗量が減少します。その際、体全体としての発汗量を一定に保とうという反射機能が働き、その分ほかの場所で汗をかくようになります。

例えば、右半身を下にして寝ると右半身の汗は蒸発しにくいため左半身で発汗するようになります。



これを利用すれば、かきたくない場所の汗を抑えその別の場所で発汗するという「汗のコントロール」が可能になります。

## ● 皮膚圧反射の応用 ●

### 顔・脇の汗を止める



胸の乳首の上、  
5cmの所を押す

### 右半身の汗を止める



右の脇の下から  
5cmの所を押す  
(左半身の場合は逆)

### 下半身の汗を止める



左右の腰を押す

- ◆ 軽い痛みを感じるくらい強めに圧迫しましょう。
- ◆ 皮膚反射によって汗を止めても、他の場所で発汗しているので身体に影響を及ぼすことはありません。