

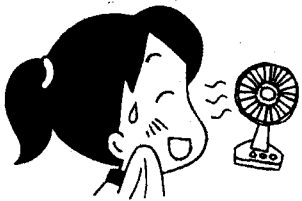
汗の働きは？

平成20年7月9日(水)

鹿屋工業高校 生徒保健委員会発行

汗の働きは？

汗はベタベタしたり、においが気になったりするため、嫌いだという人も多いかもしれません。しかし、私たちの体にとって、汗は大変貴重な働きをしています。



- ・ 体温を調整する(暑いときに汗をかいて、体温を下げる)
- ・ 体内の老廃物などを一緒に排泄する
- ・ 自律神経のバランスを整える
- ・ 皮脂腺から分泌される皮脂と混ざり合って皮膚を保護する

いい汗と悪い汗がある！？

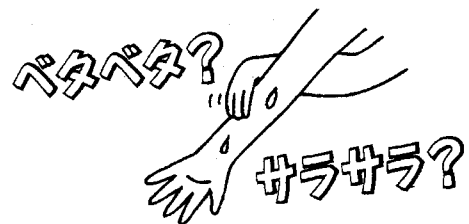
体温が上昇すると、汗をかいて体温を下げるため、血液中の水分が汗腺に送り込まれます。このとき、水分と一緒にミネラル分も送り込まれるのですが、エクリン腺には再吸収機能があり、ミネラル分はもう一度血液中に戻されます。そして、わずかな塩分を含んだ水分だけが汗として皮膚の表面に出されます。このようにして出された汗は、サラサラとしてにおいもなく、すぐに乾きます。これが「いい汗」です。

ところが、この汗腺の機能が低下すると、ミネラル分が水分と一緒に体外に排出されてしまいます。これが「悪い汗」で、ベタベタとしていて蒸発しにくく、体温調節もスムーズにいきません。また、細菌が繁殖しやすく、においの原因にもなります。

いい汗、悪い汗の分かれ道は？

ミネラル分が再吸収されるかどうか

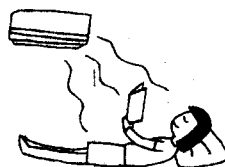
汗腺の機能を活性化させよう！



汗腺の機能低下の原因は？

- ・ 冷房に頼りすぎる
- ・ 運動不足

※汗をかく習慣が少ない！



汗腺の機能を促進するために

- ・ 適度な運動をしよう
- ・ シャワーより湯船に入ろう
- ・ 寝るときはエアコンを消そう

「夏バテ」って!?

気温や湿度の変化に体がついていけず、自律神経の働きが低下し、「食欲がない」など、体に何らかの不調があらわれてくるものです。

夏バテを防ぐ
ポイント

・適度な運動をする



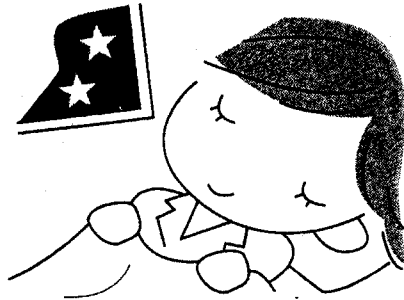
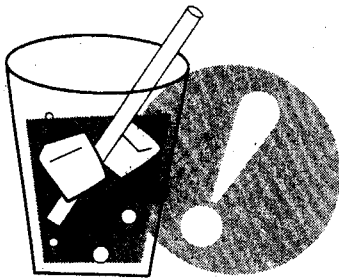
・きちんと一日三食
(タンパク質やビタミン、
ミネラルを補給しよう)

・冷房の効きすぎに注意



・冷たいものを取りすぎない

・睡眠はたっぷりと



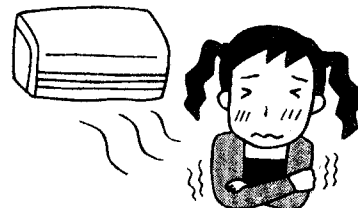
クーラー病って?

いよいよ夏本番。これからますます暑くなってきます。そんな季節には、つついクーラーの効いた涼しい部屋ばかりにいたくなりますが、ちょっと待って!長時間、クーラーの効いた部屋にいたり、涼しい屋内と暑い屋外といった温度差の激しいところの出入りをくり返していると、体温を調節する自律神経に負担がかかり、体に様々な不調が現れてきます。これを「クーラー病」といいます。

●クーラー病にならないために



・寝るときは、つけっぱなしに
しない(タイマーを活用する)。



・クーラーの冷風が直接、
体に当たらないようにする。