

健 康 新 聞

いよいよ夏本番。先日、神奈川県でも逗子が海開きが行われました。夏といえば、紫外線を気にされる方も多いたと思います。がしかし、今回は、汗についてちょっとした知識を持つていただければ、様々な症例に応用が利いてきます。たかが『汗』ですが、体にとつては大事なコントロールをしています。



※ 汗のかき方で・・・

脳の視床下部というところにある“体温調節中枢”の指令により、皮膚表面にある汗腺（エクリン汗腺）から汗が放出されたり、皮膚の血管を広げて体表面の血流を増やしたりし、熱を放出し、体温は保っています。

たとえば、風邪をひいて熱が出た際、“汗をかいて寝れば下がる”とか“たまご酒を飲めば治る”と言われていますが、これは汗をかくことによって皮膚に水分がたまりその水分が揮発しようと体温から熱を吸収するため、熱が下がります。漢方薬でも“葛根湯”はその作用により効果があります。

話が余談になりましたが、暑ければ自然と体内も暑くなり、左記のような体の機構により汗をかくようになります。しかし、この汗のかき方によつては、体温がコントルールしづらくなる事もあります。それは、汗が出るのに直ぐに出る方もいればなかなか出ない人もいます。結論からいいますと、汗がかくのに時間がかかる人は、体温のコントロールが遅くなるのです。“汗つかき”といわれる人は、代謝がいい

いいと言われますが、汗をかく訓練により、すぐに汗をかくことができるようになります。汗のかく時間の遅い早いは、体温だけの問題ではありません。左に比較表を記しました。

発汗時間による相違

タイプ	A	B
発汗時間	早い	遅い
体温調節	上手に下げる	なかなか下がらない
感 触	さらさら	べたつき
塩分濃度	低め	高め

※ に お い の な い 汗 ?

体温調節につきましては、先にも記しましたが、感触や塩分濃度は何を意味してるのでしようか？Bタイプでは、汗（水分）と一緒に塩分（ナトリウム）が体外に放出されています。このナトリウムは、全身の筋肉を動かさなくては必要なもので、農家や力仕事に従事する方が塩辛いものを好物としているのはそのためです。不足すると痙攣や筋肉のこむら返りが起る場合もありますので、ご注意を！

※ 汗をかいたら水分補給

暑いときは水分補給をといわれていますが、Bタイプの場合、ナトリウムが体外に放出されているので、体内にはそれだけ少なくなる、人の体は血液の塩分濃度が一定に保たれています。したがってナトリウムが全体的に少ないので、体内に水分だけを補給しても、薄くしないように尿として排出されるだけで、体温のコントロールが遅くなる事もあります。それは、汗が出るのに直ぐに出る方もいればなかなか出ない人もいます。結論からいいますと、汗がかくのに時間がかかる人は、体温のコントロールが遅くなるのです。“汗つかき”といわれる人は、代謝がいい

最近ではスポーツドリンクがよく目につきますが、このスポーツドリンクは優れもので、塩分も体内と同じように調整されていて、必要なミネラルも含有され夏場には必需品となっています。大塚の“ポカリスエット”が売り出された当初はほとんど売れませんでしたが、スポーツ選手が服用するようになり、その体感が理論の裏付けとなり、今日に至っています。

※ A タイプの場合は？



汗は匂いがあるものだと思つていませんか？基本的にAタイプのさらさらした汗であれば匂いはしません。ただ、汗にはミネラルが含まれてしるので、皮膚をアルカリ性にしてしまい、皮膚の常在菌が繁殖していく匂いを発することになります。また、エアコンに頼つたり、運動不足・ストレスによる汗腺機能が鈍るとおう事になります。

また、アポクリン汗腺とういう腋下や生殖器などに一部にだけ大きな汗腺があります。この汗腺は特別で粘り気のある匂いが強い汗ができます。腋臭の人にはこの汗腺が大きかつたり、数が多くなります。