

よい汗 悪い汗

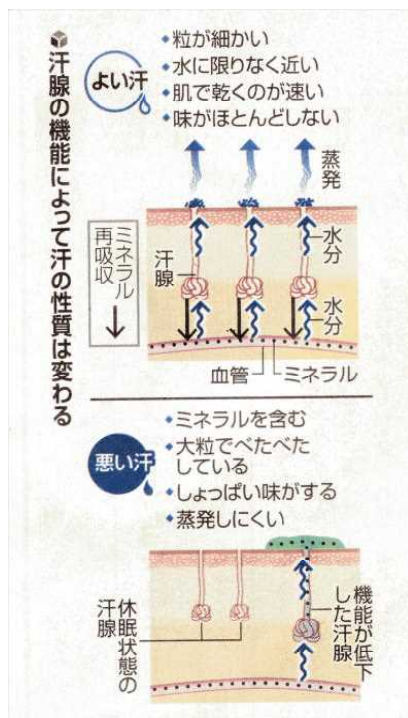
暑い日に噴き出る汗。サラリとしていたりドロリとしていたり、人によってその性質は異なるという。



汗の仕組みに詳しい五味クリニック(東京都新宿区)院長の五味常明さんによると、汗は「エクリン腺」と呼ばれる「汗腺」から出てくる。全身に約200万~500万個あり、実際に汗を出している「能動汗腺」はその半分ほどだ。生後3年ほどの間に生活した環境によって影響され、暑い国で育った人は寒い国で育った人よりも、能動汗腺の数は多い傾向にあるという。

汗腺は血管から水分をくみ上げ表皮に排出する。

いったんはミネラル分も一緒にくみ上げるが、再び血管に戻す働きがあるため汗は限りなく水に近くなる。



ところが、日頃から汗腺を使っていないと、この機能が衰えていく。体に必要なミネラル分も一緒に排出してしまい、ドロリとした性質になる。蒸発しにくいいため、気化熱によって体温を下げる働きも鈍りがちになってしまう。睡眠状態になって汗

そのものを出さなくなってしまう汗腺もある。

「サラリとした汗はサッと乾く『よい汗』なのに対し、ドロリとした汗は体にまとわりつく、いわば『悪い汗』。体温調整がうまくできていないおそれもある。

運動や半身浴で機能回復

健全な汗腺の機能を取り戻すには、日頃から汗をかく習慣を取り戻すことが大事だ。

ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動はもちろん、手軽な方法として半身浴を勧める。

浴槽にみぞおちあたりまで湯を張り、つかる。普通に湯を張って、浴槽で椅子に座ってもよい。湯の温度は37~38度程度のぬるめに。

しばらくたつと体が芯から温まって、自然と汗が出てくる。足首を上下に動かしたり、マッサージしたりすると温まった血液が全身を巡り効果的だ。

湯から上がった後、エアコンは使わず、ほてった体をゆっくりと冷ますようにしよう。うちわであおぐ程度で、汗を出しながら自然に体温を下げるようにしたい。「夏場でも湯船につかったほうがいい。全身浴はのぼせてしまう可能性があるため半身浴が適している。」

食生活注意 臭い改善

汗の臭いが気になるという人は多いだろう。本来、健康な汗は99%が水なのでほぼ無臭だ。

しかし、汗に皮脂やあかが混ざり、雑菌が繁殖すると嫌な臭いが発生する。いわゆる「加齢臭」が汗から出ることもある。改善するには、「食事をはじめとする生活習慣に注意すれば、かなり防ぐことができる」と五味さんは話す。

避けた方がいいのは

- ①肉類が中心の食事
- ②満腹まで食べる習慣
- ③喫煙
- ④過労・睡眠不足 —— などだ。

動物性脂肪を多く取ると皮脂腺が分泌する脂肪分も増える。これが分解、酸化されるなどして臭いのもとになる。

不規則な生活などによるストレスも臭いのもとを増やす原因になる。いい汗をかいて健康寿命を延ばそうではないか。