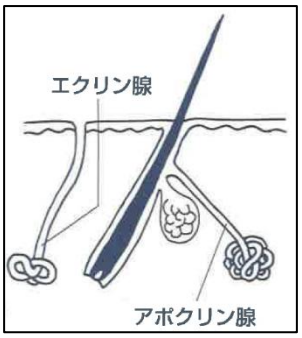
じんわり、だくだく…汗について

「汗をかくとベトベトするからいやだなあ」と、エアコンがきいた部屋に閉じこもっている人はいませんか？汗をかくことは体にとってとても大事なことです。しっかり汗をかいて、元気に夏を乗り越えましょう。



汗はどこから出ている？

汗は、エクリン腺とアポクリン腺という２つの汗腺から出ています。１日にかく汗の量は５００～１０００ミリリットルと言われています（運動量によって差があります）。眠っている時にも約２００ミリリットル（給食の牛乳１本分）の汗をかいています。

汗の重要な働きとは？

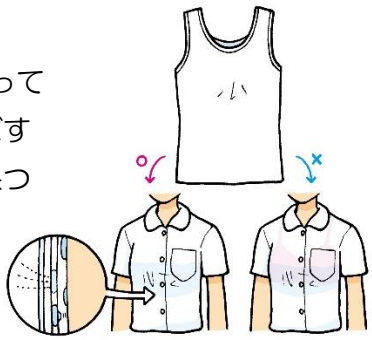
暑さが厳しい日や激しい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱を持つと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいてくれるのです。

汗をかいたら…？

- そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチで、しっかりふきとりましょう。
- 汗が出た分、体から水分や塩分が失われます。こまめに補給するよう心がけましょう。
- 「汗くさい」のは、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌によるものです。お風呂やシャワーですっきり洗い流し、皮膚の清潔も保ちましょう。

1枚重ねて涼しく？？

「１枚だって暑いのに、もう１枚着ろだなんて…」「服の上からラインが見えちゃってかっこ悪い！」などみなさんの評判は今ひとつ（？）の下着。実は、夏を快適に過ごすためのすばらしい効果があります。下着には、汗を吸収し、衣服内の温度・湿度を保つ働きがあります。汗をかいたままだと、衣服内の湿度が下がらず、熱もこもってしまうのです。また、暑い屋外で汗をかいた後で冷房の効いた室内へ…というときにも、急激な温度変化が体に及ぼす影響を和らげてくれるのです。



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みは**テレビ、ゲーム、スマホ**などを使わない時間をつくる**「アウトメディア」**に挑戦してみましょう。

レベル 1	ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル 2	夜9時以降はメディアを使わない。
レベル 3	メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル 4	家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」はおうちの人と話し合って決めましょう。

メディアとじょうずに付き合う方法がみつかるといいですね。