



良い汗と悪い汗

2010.7.26

サラサラとネバネバ

良い汗とは、限りなく水に近く、小粒でサラサラした、濃度の薄い汗のことです。良い汗は、皮膚表面から蒸発しやすく、血漿(けっしょう)成分を含まないため効率的に体温調節ができます。一方、悪い汗とは大粒で、濃度の濃いネバネバした汗をいいます。悪い汗は体温調節の効率が悪い上に、カラダに必要なミネラルが多く含まれているため、このような汗を大量にかくと、夏バテや熱中症の原因となります。

汗の役割

体温が上昇すると、脳にある体温中枢から体温を調節するために、汗を出すように指令が出ます。これを受けて皮膚にあるエクリン腺という汗腺が働き、血漿中からナトリウムイオンをくみ出します。エクリン腺の下にはポンプがあり、そのポンプにナトリウムイオンが取り込まれると、浸透圧によって血液中の水分が吸い込まれ、その水分が汗として皮膚表面に出てきます。このエクリン腺は皮膚に数100万個も存在しています。また、アポクリン腺という汗腺もあります。アポクリン腺から出る汗はニオイを伴うので嫌がられます。しかしそのニオイは、本来動物のフェロモンの役目をし、個体を識別する役割ももっているのです。そのため、個人差や人種差があります。

汗は健康のバロメーターでもあります。冷え性の女性は代謝が低下し、体温が低下するので十分な汗をかけません。ところが、ある程度の暑さを超えると、突然大汗をかくことがあります。この場合の汗は一気に出るため、血漿成分を多く含み、ベトベトの悪い汗となります。この汗では効率よく体温を調節することはできません。また暑いからといって常に室内を必要以上に冷やしていると「冷房病」になってしまいます。冷房病では、風邪の症状が出るほか、だるさや疲れやすいなどの自律神経失調症に似た症状が現れます。カラダが冷えて汗腺の機能が低下すると、免疫機能が低下し、ウィルスや細菌に対する抵抗力が弱まります。症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞につながるため、高血圧や心臓疾患がある人は注意が必要です。

健康のために良い汗を

汗をかくと代謝が盛んになるので、自律神経や免疫系ホルモンの活動が活発になります。するとさらに代謝が良くなり、良い循環となります。この循環はダイエットにも結びつきます。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分を多く含む水分を十分に摂取しながら、適度な運動(涼しい時間帯に30分程度のウォーキングなど)で汗をかくことがダイエットにつながるのです。食事制限のみではダイエットは成功しません。代謝を高めることで脂肪が燃えてエネルギーと熱(体温上昇)になり、これが体重減少につながります。夏は1日400~500mlの汗をかくので、運動時には15~20分間隔でミネラル分を多く含む水分を補給すると良いでしょう。また、就寝前に100ml程度の水分を補給すると、睡眠中に血液がドロドロになることを防ぎ、これが脳梗塞や心筋梗塞の予防にもつながります。

室内を冷やしすぎず、ミネラルたっぷりの水分を補給し、良い汗をかいて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

