



汗と健康

～適度な汗で体調管理～

今年は6月からすでに真夏並みの暑さとなり熱中症対策など体調管理の重要性を感じています。暑い＝汗を連想させることから汗をかくことがネガティブなイメージになっていないでしょうか。今回は汗と健康についてお伝えしたいと思います。

★ 汗の役割

◇体温調節

運動や暑さなどによって体温が上昇すると、脳から指令を出し、発汗することで体温を下げる役割があります。この際、汗が蒸発するときにからだの熱を奪ってくれるため、体温を調整することができるのです。調整ができないままだとオーバーヒートしてしまいます。

◇皮膚の保湿・保護

汗には、肌を乾燥や細菌感染から守る役割があります。ただ、汗をかいたら吸水性のよいタオルやハンカチで拭き取りましょう。そのまま放置すると、あせも、かゆみなど肌トラブルの原因になります。

★ 汗の種類

温熱性発汗：体温調節のためにかく汗

精神性発汗：緊張や不安、興奮などからかく汗

味覚性発汗：唐辛子など辛い食べ物を食べたときにかく汗

★ 汗とニオイの関係

皮膚にある汗を出す部分（腺）を汗腺といい、エクリン腺とアポクリン腺があります。

エクリン腺は、全身にあり、ニオイの原因となる物質は含まれていません。一方、アポクリン腺は脇の下や陰部など毛の多い部分に存在し、たんぱく質や脂質を含むため独特のニオイを持っています。

通常、体温調節によってかく汗は無臭ですが、皮膚の表面で皮脂などと混ざり合い、細菌が分解することでニオイの原因物質となります。汗を拭きとって清潔に保ち、気になるニオイを防ぎましょう。

★ 毎日健康的に汗をかこう

積極的にからだを動かすことで体温が上昇し、気持ちの良い汗をかくことができます。しかし、毎日30度を超える暑さでは、からだを動かすことも不安になります。涼しいところでゆっくり過ごしたいところですが、こうした状態ばかりでは、汗をかきにくなり、体温が上昇しても熱への順応ができず、体力も低下してしまいます。

木陰や涼しい環境の中などを活用し、しっかりとからだを動かして発汗を促し、適度な水分を補給することで健康的で暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。

骨付きチキンの薬膳スープ



材 料 2人分

手羽元 4本
塩こしょう 少々
片栗粉 大さじ 1
油 適量

鶏ガラスープ 800ml
塩こしょう 少々
クコの実 小さじ 1
松の実 大さじ 1
ねぎ 1本
生姜 適量
干しいたけ 2枚

作り方

- ① 手羽元に塩こしょうし、片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで表面に焼き目をつける。
- ② 干しいたけは水で戻してスライスに、ねぎは3cmの長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ③ 鶏ガラスープに①②、松の実、クコの実を入れて強火にかけ、アクを取る。その後中火にしてスープが8割ほどの量になるまで煮込んだら、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付ける。