



良い汗と悪い汗？



汗っかきで悩んでいる方や、肌が弱く、汗で痒くなってしまう方は、「汗なんてでなければいいのに！」と思うこともあるかもしれませんが、汗は人間の健康には欠かせないものなのです。

汗でお悩みの方は、ひょっとしたらうまく汗がかけていないだけなのかもしれません。今回はそんな「汗」についての豆知識をお教えしていきます。

良い汗と悪い汗の見分け方

汗には水のようにサラサラした「**良い汗**」とベトベトネバネバした「**悪い汗**」があるのをご存知でしょうか？

○良い汗

- ・水のようにサラサラで蒸発しやすい
- ・汗の粒が小さい
- ・舐めても味がしない
- ・熱中症になりにくい
- ・雑菌が繁殖しにくくニオイがない
- ・肌を弱酸性に保ち、美肌効果あり



×悪い汗

- ・ベトベト、ネバネバして蒸発しにくい
- ・汗の粒が大きい
- ・舐めるとショッパイ味がする
- ・熱中症になりやすい
- ・雑菌が繁殖しやすくニオイが出る
- ・肌がアルカリ性に傾き、なかなか乾かない



汗が出るのは、

「このままだと脳の温度が上がって危険だから、身体を冷やすために汗を出しなさい」と脳から指令が出されるからなのです。

通常、健康的な良い汗は、汗腺が毛細血管から塩分やミネラルなどが混ざった水分をくみ取り、体に必要な塩分やミネラルだけ体内に戻し、**水分だけが汗腺を通して体外へ出ます。**

しかし、悪い汗は、塩分やミネラルが体の中に戻らず、水分と一緒に体外へ出てしまうのです。汗に塩が含まれているからベタベタした汗になるし、

汗が蒸発しにくいから雑菌が繁殖しやすくなって嫌なにおいがしたり、蒸発しにくいので体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすくなるのです。

悪い汗をかく原因とは・・・

現代人は、「悪い汗」をかきやすくなっているといえます。
その原因は、汗をかくことが減り汗腺が衰えたことです。

汗腺は、人間の進化の過程で最後につくられた未完成の器官といわれ、
全体の約半分は「**休眠汗腺**」といって通常は働いていません。
汗をかかない生活をしていると、さらに汗腺は退化し
「**休眠汗腺**」を増やしてしまうのです。

悪い汗は、様々な不調の原因にもなります。
よい汗をかく体質に改善しましょう。



▼悪い汗をかく主な原因

- ・ 運動不足
- ・ 睡眠不足やストレスによる自律神経の乱れ
- ・ 食生活の乱れ
- ・ 冷房の使い過ぎによる温度調節機能の不調

などが挙げられます。



また、身体のどの部分に汗をかくかどうかで健康状態が分かります。

汗をかく部分	健康状態
上半身だけよく汗をかく	糖尿病の恐れ 神経障害で下半身に汗をかけなくなる
首から上ばかり汗をかく	更年期障害 女性ホルモンの減少によるホットフラッシュ
膝の裏	<u>健康良好◎</u> 運動により筋肉から熱が出ている
脇	<u>健康良好◎</u> 汗に塩分が含まれていると悪い汗

悪い汗を良い汗に変える入浴法

悪い汗を良い汗に変えるための、**汗腺を鍛える入浴法**があります！

毎日運動をして汗をかくことができなくても、

毎日の入浴で簡単に汗腺を鍛えることができます。

3週間続けると、休眠汗腺の約30%が目覚めますよ！

(1)熱めの湯で手足浴

43～44℃の熱めの湯に、**ひじ先とひざ下を10～15分**ほど浸ける。

手足に多くある「休眠汗腺」を集中的に温める。



(2)ぬるま湯で半身浴または全身浴

湯を足し、36℃ほどのぬるめの湯に10～15分ほど浸かる。

熱めの湯で高まった、交感神経を鎮める。



(3)風呂上がりに汗を自然に蒸発させる

体温調節のための汗をきちんと出し、汗が自然に蒸発するまで待つ。

生姜ドリンクなどで水分補給するのもよい。



この他にはウォーキングなどで日頃から、**汗をかく習慣をつける**こと。

汗をかくことで汗腺の機能は発達されます。

汗をかきたくない、エアコンの効いた部屋にずっといたり、少しの距離も歩かずに

車を使ったりすると、悪い汗が改善されるどころか悪くなる一方です。

また、現代社会ではエアコンの普及などで、**うまく汗をかけない人も増加**しています。

腋や手のひらなどの局所の多汗症の場合には、

生活の支障になる場合もありますから、抑えることもよいでしょう。

しかし、体全体の汗は、**人間が生きていくための大切な生理的発汗**です。

いい汗をかいて健康的な生活をこころがけたいものですね。