



スポーツセンター トレーニングルームだより



暑い日が続いて、どうやっても汗から逃れられない季節!!
でも一口に汗といっても“良い汗”、“悪い汗”があるのを知っていますか?
どうせ汗をかくなら、“良い汗”をかいて身体を健康に保ちたいもの。
良い汗のかき方をマスターしましょう!!



めざせ、サラサラ汗!

“良い汗”と“悪い汗”

人間が汗をかくのは、汗を皮膚の上で「蒸発」させて、体温を下げるため。

汗の大半は水で、残りは塩分とミネラルや乳酸など。汗腺は汗が出ると、水分だけを残してほかの物質を再吸収し、血液に戻す働きがある。

水に限りなく近い小粒の汗は、すぐ蒸発するが、汗腺の再吸収機能が低下してくると、その汗腺から出る汗はベタベタと濃度があり、大粒に!大粒の汗は流れるだけで、効率よく体温調節ができない“悪い汗”であり、臭うクサイ汗でもある。

汗腺は使わないと「衰える」

汗腺は脳を熱から守るためにつくられたもので、人間と限られた霊長類にだけ与えられた高度で新しい機能。

心臓や筋肉に比べたら未完成の器官なので、使わなければすぐに衰えてしまう。

通常は、体温を1度下げるのに汗は100cc出ればよいそうだが、汗腺が退化してしまうとドッと汗を放出しなくてはならない。一時に大量の水分とミネラルが失われると、熱中症につながることもなるので要注意!

冷房の設定温度 24度はダメ!!

室内温度が24度以下では、皮膚血管が収縮してしまい、体温を体外に逃すことができない。

エアコンの設定温度は26度から28度の間が理想的。また、汗の蒸発は空気の対流が手助けになるので、『エアコンと扇風機を併用する』『窓を2カ所・各5cm開けて空気の通り道をつくる』といった工夫を!



サラサラ汗の出やすい体作り

汗腺は未熟な器官であるからこそ、鍛えることも可能。運動などで、夏でも1日1回は“しっとり”と汗をかくことを習慣に！『手足高温浴』で、眠っている汗腺が一番多い手足を集中的に鍛えるのもおすすめ！

《手足高温浴のやり方》

42～43度のお湯を浴槽にはり、両手の肘から先と、両足の膝から下を浸す。10～15分間続けて終了。その後、湯を足して半身浴をすると自律神経のバランスがとれて良い汗が出る。『手足高温浴』を2週間続けても汗をかかない人は、汗腺が退化しているかも！

※この入浴法を試す際は、体調をみながら行うこと！



汗を拭くにも“ワザ”がいる

乾いたハンカチなどで汗をふいていませんか？汗を肌の上で蒸発させない限り、体温は下がらず、ふけばふくほど汗が出る結果に。

濡れたタオルでふけば、汗も一緒に蒸発しやすく、皮膚に残る塩分も吸い取ってくれる。炎天下では特に濡れたタオルを活用しましょう！また、寝苦しい夜は、顔や首元に濡れたタオルで水滴を落とし蒸発させれば、体温は効率よく下がるのでおすすめ！

汗をかくことが、一番お手軽な涼み方かもしれません♪
自分の持っている冷却装置を活かして、暑い夏を乗り越えましょう！

トレーニングルームで、いい汗をたくさんかいたら、皆さんに気持ちよく利用していただくために、マシンや床の汗を専用雑巾でふくようご協力をお願いします！

お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

