



S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



お知らせ♪

15日(月・祝)、23日(火・祝)も通常どおり開館しております。

ぜひ、お越しください！



水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をお伝えします♪～

日 時：9月27日(土) 午前10時～10時50分

場 所：S&D スイミングプラザ羽村 25mプール

対 象：16歳以上

定 員：先着30名

参加費：市内在住・在勤・在学の方 500円
市外の方 750円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分までにプール受付にてお申し込みください



汗の役割・匂いの関係性について知ろう

暑い日が続き、少し動くだけでも汗をかいていませんか？
ご自身が汗臭いと感じたことはありますか？



＜汗の役割＞

汗のおもな役割は、体温調節です。気温上昇や運動などで体温が高くなると、汗が分泌されます。これは、汗の水分が蒸発する時に熱が奪われる仕組みを利用して、体温を下げようとするためです。

＜汗の種類＞

汗を分泌するのは、皮膚の中にあるエクリン汗腺とアポクリン汗腺の 2 種類の汗腺です。それぞれ含まれる成分や発汗するタイミングが異なります。また、汗腺がある体の部位も異なります。

	エクリン汗腺		アポクリン汗腺
発汗理由	<u>温熱性発汗</u> 暑いときや運動などで体温が上がったとき	<u>味覚性発汗</u> 食べたものを辛いと感じたとき	<u>精神性発汗</u> 緊張したり、驚いたりなど精神的な刺激があったとき
特徴	1 週間以上、断続的に発汗し続ける	食べ終わるとおさまる	短時間でおさまる 思春期に出やすい
質感	サラサラ		ベタベタ
ある部位	手のひらと足の裏を除く全身	顔（特に額や鼻）	手のひら、足の裏、脇、耳の裏、陰部、へそなど

＜汗の匂い＞

無臭の汗でも皮脂と細菌で匂いが発生します。

エクリン汗腺から出る汗の 99% は水分であるため、実は無臭です。しかし、汗が垢や皮脂などと混ざり、細菌に分解されることで匂いが発生します。一方、アポクリン汗腺から出る汗は、脂質やタンパク質などを含んでおり、特有の匂いを発します。皮脂量や脇の匂いの原因となる菌は、女性より男性が多いため、男性の汗の方が匂いやすい傾向にあります。加齢臭も汗が原因です。30 代以降になると、増加しやすい血液中の中性脂肪やコレステロールが汗と一緒に分泌・分解されることで、加齢臭のもととなるノネナールという体臭成分が発生しやすくなるのです。



＜汗の出るしくみ＞

発汗作用は、脳の視床下部がコントロールしています。そのため、自分の意思で汗の量や汗が出るタイミングを調整することはできません。

※視床下部・・・体温調節を担う中枢

＜汗の匂い対策＞

- ・タオルや汗拭きシート等でこまめに汗を拭く
- ・通気性のよい服を着て風通しを良くする
- ・毎日汗をかく習慣をつけ汗腺を衰えさせないようにする
- ・腸内環境を整え匂いの発生を抑える
- ・お風呂の際湯船につかり、洗い落としがないよう頭や体をしっかりと洗う



「汗」の役割を理解し、運動で気持ちのいい汗をかきましょう！