

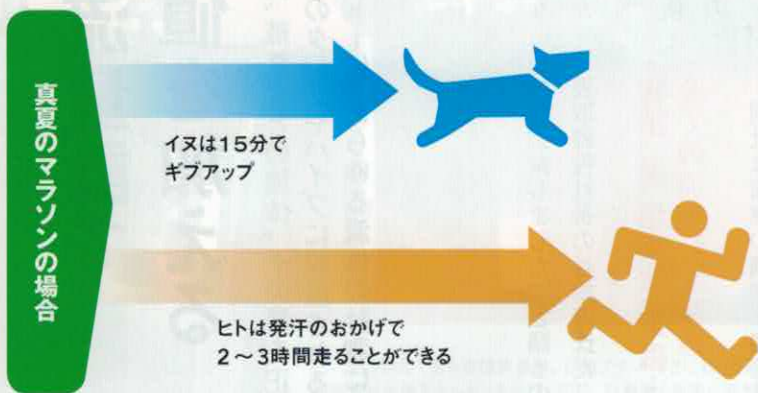


## 上手に「汗」をかくための基礎知識

資料提供：池袋西口ふくろう皮膚科クリニック

### ■ 発汗はヒトの体温調節に欠かせない機能

ヒトは、サルからヒトに進化する過程で汗をかく機能を手に入れた。体毛はヒトにとって邪魔なものとして退化し、熱を外に逃がす効果に優れた「発汗」の仕組みが発達した。だから、例えば真夏のマラソンの場合、ヒトと同じスピードでイヌが走ると15分くらいしかもたない



### ■ 上手に汗をかくための3つのポイント

- 適度な運動** ジワッと汗をかく程度のジョギングなどの有酸素運動が特にオススメ
- 半身浴** 毎日の入浴で無理なく汗をかく習慣をつける。サウナで無理に汗をかかせるのは荒療治
- 自律神経を整える** 早寝・早起きなどの基本的な習慣やストレスをためない生活を心掛ける

を崩したり熱中症にかかりやすくなったりすることがあるとのことだ。また、特に中高年で、急に大量の汗をかくようになったり、体の半分だけ汗をかくようになったりしたときは注意が必要だ。背景に糖尿病や脊椎の病気が隠れている場合があるので、「一度、専門医に相談することをお勧めします」とのことだ。

「そもそも汗をかくというのは、人類が進化の過程で手に入れた大切な機能で、汗を出す汗腺というのは、筋肉と同じでトレーニングで鍛えるのをやめると衰えてしまいます。ですから、冬場も含めて一年中、上手に汗をかくことを意識するような生活をしていただければと思います。急に汗がどっと噴き出すような不安定な汗のかき方をする場合は、自律神経が乱れて交感神経と副交感神経

のバランスが崩れている可能性があります。生活習慣の見直しが必要になることもあるかもしれません」(左図参照)

心肺機能でも、運動不足の人が、急に走ったり階段を駆け上ったりすると、息が上がったり、心臓がバクバクしたりする。発汗機能もそれと同じで、日ごろから汗腺を鍛えておくことで、上手に汗がかけられるように

なるというわけだ。

「今は、社会自体が、汗に関してあまり寛容でなくなっている気がしますが」と藤本先生は言う。

そのため、特にビジネスパーソンなどで、仕事で相手と握手をするとか、プレゼンをするといったとき、汗をかいていると、それがマイナスイメージにつながるということで、汗を必要以上に気にする人が多い。実際、緊張のあまり、スーツがだめになってしまいうほど大量の汗をかく人も珍しくないという。

「実は、どのくらい汗をかければ多汗症であるという基準値はありません。汗のかき方も、性別や年代によってかなり違いがあります。基本的に、汗をかくことは必要なことであり、決して引け目を感じたりする必要のないことです。普通に汗をかいていても、生活していく上でどうしても支障になっていると感じる場合は、専門医に相談するのがいいと思います。しかし一方で、汗をかくこと自体に、あまりセンチティブになり過ぎず、むしろ上手に汗をかくことを意識して、健康的な生活を送れるような社会になってほしいとも感じています」

F

# Fo1e

[フォーレ]

8

August 2018  
No.191

【第1特集】もはや日本の「伝統食」だ

## 潜入！「名物駅弁づくり」現場

【第2特集】「安価」「カジュアル」で人気爆発

身近になったコト消費「船旅」を楽しむ