

## 3歳までが肝心！ 汗の話

今年の夏は暑かったですね。じんわり、ダラダラ、びっしょり…汗の出方は、気温や湿度によって変わりますが今回はみんなに嫌がられがちな、汗の驚くべき機能について調べてみました。

### 汗の役割

汗は私たちが健康な状態を維持するための大切な役割を持っています。代表的な汗の役割は、

#### ●「体温調節」の機能

水が蒸発するときに生じる気化熱は、熱を奪い温度を下げます。汗にも同じような効果があり、体温の上昇に伴い汗をかくことで、打ち水と同じように気化熱を利用して皮膚を冷やし、体温の調節をします。

#### ●「保湿」作用

汗の主な成分としてはナトリウム、カリウムなどの電解質、尿素、ピルビン酸、乳酸、抗菌ペプチド、タンパク分解酵素、タンパク分解酵素を阻害する物質などが含まれています。とりわけ豊富に含まれている乳酸ナトリウム、尿素は天然保湿因子として皮膚の潤いを維持する作用に貢献しているのです。皮膚の保湿にはこういった汗の成分が大きく貢献しており、汗をかけない人は乾燥肌になっていきます。

そのほかの機能として、病原体から体を守ったり、皮膚を潤したりすることで健康な皮膚の状態を保つ作用があります。このことから汗は最前線で体を守る免疫システムの1つといっても過言ではないと思います。

### 汗をかかないことの問題点

汗腺が発達せず汗をかきにくい人はどうなるのでしょうか？

#### ●夏バテしやすい

体の熱を発散することができないので疲労が大きくなります。他の人に比べて夏バテが激しい……という人は汗をかかない体質が原因かもしれません。

#### ●熱中症になりやすい

今年も熱中症のニュースをよく耳にしました。気温が高い時や激しい運動をした時も、汗をかかないために体内の熱を発散できません。そのため、比較的短い時間でも熱中症にかかりやすい体質になってしまうのです。

#### ●低体温症

体温が上がっても発汗で調節することができない、そんな状況が続くと、体の方が別の防御反応を取ります。基礎代謝を低くするので「低体温症」になります。最近では、平熱が35℃台の人も多く見られます。基礎代謝が落ちる免疫力も低下します。風邪などの感染症にかかりやすく、そして治りづらくなります。花粉症などのアレルギー症状も出やすくなるそうです。また、全体的に疲れやすい、元気がないといった状態が恒常的に続きがちです。「集中力がない」「キレやすい」といった問題行動も低体温症によって引き起こされてしまうそうです。

### 3歳までの環境

汗が出てくる穴のことを「汗腺」と呼びます。汗腺は全身になんと200～500万も存在します。しかし、この全てから汗が出てくるわけではありません。汗腺のうち汗を出すものを「能動汗腺」と呼び、日本人では平均230万と言われています。汗腺の働きは生活環境、特に外気温に影響を受け、東南アジアに住む人の能動汗腺は平均280万、ロシアに住む人は180万など差があります。能動汗腺が発達するのは生まれてから約3年間だけです。つまり、3歳までに高い気温にさらされて育った方が、能動汗腺の数はより多くなります。そして、3歳以降は生涯、能動汗腺が増えることはないそうです。

### 汗腺の鍛え方

汗をかく機会が減れば、汗腺の機能も低下しやすくなります。汗腺を鍛えるのに効果的なのは入浴の習慣。ぬるめのお湯にゆっくり浸かる半身浴で、肩や背中に細かい汗がプツプツと出てくるまで入浴しましょう。すぐにエアコンのきいた部屋で冷ましてしまわず、うちわで風を送る程度の涼を取りながら、汗が蒸発してゆっくり体が冷えるのを待ちましょう。こうしてゆっくりと体温調節すれば夜間の寝苦しさも解消されます。

運動も汗腺のトレーニングに繋がります。ウォーキングなど、じっくり汗をかける運動がおススメ。ぜいぜい疲れるような運動ではなく、汗をかいてスッキリした、気持ちもリフレッシュしたと感じられれば、汗腺にとってもいい運動になるそうです。

### 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

①

②

③

④

和	大	二	協
脚	先	仁	勝
寛	不	手	三
音	度	人	必

### 7月号のこたえ

- ① 心頭滅却
- ② 名所旧跡
- ③ 勇気百倍
- ④ 元気澆刺げんきはつらつ

↓  
気力があふれ生き生きとしていくこと。

#### 四字熟語パズル応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤四字熟語の答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

# かんたんレシピ

# 鶏むね肉のねぎポン酢



## ❖ 材料 ❖ (2人分)

鶏むね肉	1枚
塩コショウ	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
★ポン酢	大さじ2
★ごま油	大さじ1
★長袖	10cmほど

- ① ★を合わせてソースを作っておきます。お好みでラー油を入れるとピリ辛になります。
- ② 鶏むねを食べやすい大きさに削ぎ切りし、酒をまぶし砂糖をすりつけるように塗り、塩コショウをします。
- ③ 鶏むねを5~10分ほど置いてから片栗粉を全体にたっぷりまぶしフライパンで焼きお皿に盛ります。
- ④ ★をかけてできあがり！



## 「さおり」のつぶやき...

少し涼しくなって、夏もおわりに近づいてきたなーと感じます。私はかとけん通信を自転車で配っているので、涼しくなるととてもうれしいです。この夏はいつもの夏より暑く、気合を入れて配りに出ていましたが、暑くて暑くて... とても大変でした。ええ、私には、小6と中3の娘がおり、それぞれバレエ部と吹奏楽部でがんばっています。この夏もバレエ部の小6の娘は、近畿大会に行くのを目標に頑張っていました。京都府ベスト8というあと一歩の成績で終わりました。吹奏楽部の娘も目標は達成できなかったが目標に向かって生き生きとしている姿は、見守っているこちらまで、わくわくと楽しさを感じます。私たちの夏は一足先に終わりましたが、次の目標達成まで一緒に楽しみたいと思います。私は秋の味覚のほうも楽しみです。☺



## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。お盆休みも終わり異常な暑さも少しましになりこれで普通の夏なのでしょうね。日中はまだ暑い日が続くようですが、朝夕は窓を開けたら爽やかな風を感じる日も出てきました。少しでも秋を感じ始めたら心配なのがこれからの台風シーズン。今年は7月に西日本大水害があったのでもう大丈夫って根拠なく勝手に思いroyてしまうようですが、水害が一番怖いのはこれからの二ヶ月間です。近年の異常気象で水害は毎年どこか年に何度も発生する可能性があります。9月の避難訓練にも参加して災害にしっかりと備えておきましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か とけんホーム

かも社長

検索

検索

