

～汗について～

+ロコブラ講話+

😊 汗について知ろう 😊

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏✱汗が気になる季節を迎えます((+_+))
汗というと「不快」「臭い」など、とにかく嫌われ者になってきますが、私たちの身体にとっては欠かすことの出来ない重要な生理現象なのです！

★そこで汗についてよく知り、上手な汗の対策をしましょう★

なぜ汗はでるの？ (?_?) ★汗の最も重要な役割は体温の調節機能です★

気温の上昇や運動、カゼの発熱などで体温が高くなった時に発汗は起こります。
汗の水分が皮膚の上で蒸発するときに熱が奪われ、それによって体温を36.5℃前後に保つことができます。なるほど～(—_—)!!

★恒温動物である人間は体温を一定にして置かないと、全ての身体機能は正常に働きません。
もし汗をかかないとしたら、熱が身体に籠ってしまい大変なことになると思います(*_*:
このように汗は私たちの生命維持に極めて重要な働きをしているのです。

<良い汗・悪い汗>

(〇) **良い汗**: 身体に必要なミネラル分が血液に吸収され、水分だけが皮膚の表面に出てくる汗
(本来の汗です)

(;_—) **悪い汗**: 身体に必要なミネラル分が血液に吸収されず、皮膚の表面に出てくる汗。
(普段あまり汗をかかない生活をしている人によく見られるそうです)

※ミネラルは体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。それが悪い汗とともに体外に流出し、その結果、不足状態になってしまうと内臓の機能低下など様々な体調不良をもたらすことになるのです。いわゆる「夏バテ」もこうしたことが考えられているようです。

★良い汗をかくには？★

適度に体を動かし汗を流すことです！いつもエアコンの快適さに身を委ね、運動も全くしない、という生活環境では自律神経にも狂いが生じ、使われない汗腺も機能不全を起こしてしまいます。

(;_—) \ (°ロ\ (/ロ°) /

※体温の上昇とともに自然に汗をかく生活をするのが悪い汗を防ぐ手立てとなり、汗腺機能も鍛えられますので、少しでも良い汗が流せるように日頃から体を動かしていきましょう！！

次回のロコブラ講話は、6月10日で“認知症について”です。

