



≡ 今月のテーマ ≡

汗について



～ 良い汗をかいて「秋バテ」を予防しましょう～

9月に入ったといっても、まだまだ厳しい暑さが続く毎日です。
下の表にあてはまるようなことはありませんか？

- 夏の間、エアコンの効いた室内ばかりにいた
- 夏の間、冷えた飲み物ばかり摂っていた
- お風呂より、シャワーが多かった
- 汗をかくとベタベタする
- 衣類が汗臭くなりやすい
- 体が冷えやすい



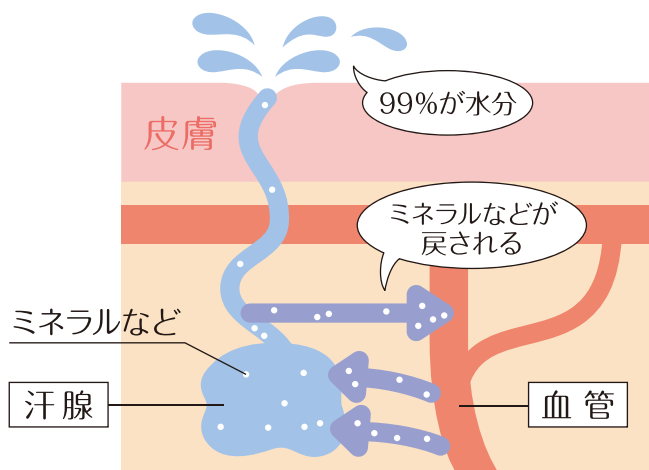
チェックが多い方は、汗をうまくかけない状態かもしれません。汗をつくり出す機能が低下すると、食欲不振、疲れがとれない、眠れないといった「秋バテ」の一因になります。

汗腺機能の衰えで“悪い汗”に

体温が上昇すると、これを下げようと、血液から水分とミネラル(塩分など)が汗腺にとりこまれ、汗が作られます。その際、身体にとって大切なミネラルはほとんどが血液に戻されます。汗をかかない生活をしていたり、加齢により汗腺の機能が衰えると、ミネラルがうまく血液に戻されず、水分と一緒に皮膚の上に出てきます。これが“悪い汗”です。

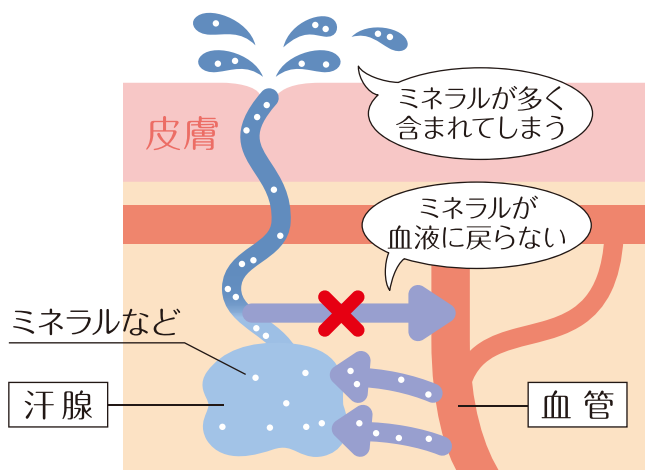
良い汗

サラサラ・蒸発しやすい・臭わない



悪い汗

ベタベタ・蒸発しにくい・バイ菌が増える



悪い汗をかくと

- 汗は蒸発することで、体から熱を逃がします。悪い汗は、水分の多い良い汗にくらべ、皮膚の表面から蒸発しにくく、体温調節にあまり役立ちません。体に熱がこもって熱中症や不眠の原因となります。
- 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。それが汗とともに体外に流出することで、内臓の機能低下などさまざまな体調不良をもたらします。
- ベトベトした悪い汗には菌が繁殖しやすく、ニオイのもとになります。

汗腺トレーニングをしてよい汗をかこう

お風呂につかる

半身浴は上半身から汗を蒸発させることができます。発汗系の入浴剤を使うと効果的です。入浴後、いきなり冷房の効き過ぎた室内に戻ったり、キンキンに冷えた飲み物を摂ると汗腺が閉じてしまうのでよくありません。



体を温める食材を摂る

しょうが、れんこん、かぼちゃ、にらなどの野菜は体を温め発汗を促します。



運動をする

涼しい時間帯にウォーキングやヨガのような軽度の有酸素運動をすると、全身に血液が循環し発汗しやすくなります。



発汗減少することがある薬

次の薬は発汗が減少することがあり、体温上昇に注意が必要です。

てんかん治療薬

- エクセグラン®
- トピナ®

パーキンソン病治療薬

- トレリーフ®

詳しくは薬剤師まで。

みやこ薬局おすすめ

体を温め発汗促進

失われた水分とミネラルの補給に



金時しょうが湯
310円



OS-1・OS-1ゼリー
190円

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。



担当 みやこ薬局 山科店

みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店