

# 汗をかくのは大切なこと

私たちが1日にかく汗の量はおよそ1リットルといわれており、汗をかいた実感がなくても汗をだしています。

個人差はありますが人間の体温は、体内の細胞や器官が最も効率よく機能する温度「36度前後」に保たれています。運動や夏の暑さで体内に熱がこもりすぎたとき、体調を崩し高熱がでた場合など、生命の危機にさらされることがありますが、人間は汗をかくことで体内の熱を発散させ体温を一定に保っています。

汗には大きく分けて3つの種類があります。体温調節をする「温熱性発汗」。緊張や興奮、冷や汗などの「精神性発汗」。カレーなど辛い食べものを食べたときにかく「味覚性発汗」の3つです。その他にも多汗症や女性の場合は更年期障害などが原因で汗の量が増える場合があります。「暑くないのに汗の量が増えた」「何もしてないのに多くの汗をかく」場合は医師に相談してみましょう。

# 汗自体はほぼ無臭！

汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の種類があり、でる汗の種類も異なります。

## 【エクリン腺】

全身に分布し、分泌される汗は透明でにおいもほぼなく、体温を調整する働きをします。

## 【アポクリン腺】

思春期以降、からだの特定部分（脇の下や陰部、外耳道など）に発育する汗腺。汗は、白っぽい色で粘り気があり、たんぱく質・脂質・糖質などが含まれており、これらの成分が常在菌により分解されることで、わきがなどにおいの原因になります。



# においの予防をしよう

からだを清潔に!



細菌や雑菌が繁殖しやすい脇の下や足の裏や指の間をしっかりと洗いましょう。

食事に気を付ける!



動物性脂肪が含まれているものは嫌なおいの元。摂取量に気を付けましょう。

ストレスレス!



ストレスを感じると汗をかきやすくなります。ストレス発散法を見つけましょう。