

アルジェンヌ新聞7月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

蒸し暑い季節！！汗が気になる7月です。

汗はかいたほうが健康には良いですが、どうしても臭いが気になりますね。

汗をふき取るシートタイプや防臭効果のある制汗スプレーがありますが皆さまはどのように対策をとっていますか？

汗は？

- ①汗が出る腺は小汗腺と大汗腺とに分けられます
- ②小汗腺は毛と無関係に存在し手のひらや足の裏に多く、全身に200～500万個あります
- ③大汗腺はわきの下や陰部など特定部位にだけあり、匂いの強い成分の汗を出します
- ④汗の分泌は1日に700～900ml
- ⑤汗の大切な役割は、分泌により体の温度を一定に保つことです



汗のいろいろ

- その1 肉を食べると汗をかきやすい
たんぱく質の多い肉類をたくさん食べると体温が上がり、そのため汗も出やすい
- その2 辛いものを食べると汗が出る
辛いものを食べることによって顔に汗をかく味覚性発汗がある
- その3 飲む水の量を減らしても汗は減らない
汗よりも尿として排泄されることになる

よい汗をかくためには

- ・冷房を使う場合は外気との差を、5℃以内に設定しよう
- ・習慣的に体を動かすことも大切。おすすめはウォーキングやジョギングでハードではない有酸素運動
- ・入浴でよい汗をかこう



注意

制汗剤には、スプレーのほか、スティックタイプ、ロールオンタイプもありますが必ず皮膚を清潔にしてから使いましょう。また香り付きのものは体臭と混ざってかえって悪臭になります。アルミニウム塩などを用いた制汗剤は効果的だと言われていますがアルミニウムは体への有害性も指摘されていますので注意しましょう。