



## 「ペタペタ汗」かいていませんか?

汗というのは本来、“水”とごく微量の“塩分”でできた「サラサラ汗」です。このサラサラ汗は粒が小さく、すぐに蒸発するため、“体温調整”という汗本来の機能をしっかりと果たしてくれます。

しかし、一年中、エアコンで室温が保たれた空間で過ごしていたり、運動不足で汗をかかない状態が続



くと、汗腺はうまく働かなくなり、汗をかいても塩分の多い“ベタベタ汗”になってしまいます。

このベタベタ汗はネバネバして乾きにくいので、体温調整の効率も悪く、大量にかいてしまうと「夏バテ」などの慢性疲労を引き起こすこともあります。

そこで今回は、汗腺を目覚めさせ“サラサラ汗”をしっかりとかくための『**汗腺トレーニング**』をいろいろご紹介します。

### あなたの汗はサラサラ、それともベタベタ?

自分の汗が“サラサラ”“ベタベタ”どちらのタイプなのか見分ける簡単な方法をご紹介します。運動後や帰宅後、“汗をかいているおでこに500円玉を貼ってみましょう”。すぐに500円玉が落ちた人は“サラサラ汗”の人。おでこにくっついたままの人は“ベタベタ汗”の人です。



### 自宅で簡単にできる“汗腺トレーニング”をご紹介します

#### ● “半身浴”をしながらじっくり汗をかこう

夏のお風呂はシャワーで済ませてしまいがちですが、できれば湯ぶねにつかるようにしましょう。クーラーで冷えた体をじっくり温めるには“半身浴”がおすすめです。浴槽にみぞおちくらいまでぬるめのお湯をはり、15分くらい待ちましょう。こうすることで体の芯から温まってサラサラ汗をかくことができます。



#### ● “手足に熱めのシャワー”を当てて汗腺を刺激

手や足は体の中でも汗腺の機能が低下しやすい部分なので、熱めのシャワーを手足にかけることで血液が体をめぐり、サラサラ汗をかくことができます。これは、更年期障害の症状「のぼせ」「ほてり」にも効果があります。

#### ● お風呂上りは“クーラーに頼らない”

お風呂上りの体は、汗を出して体温を下げようとします。ところが、お風呂上りにクーラーのきいた部屋にいと汗が引込んでしまい、体の熱がうまく放出されません。そのため、睡眠中に寝汗をかいたり、睡眠不足になることもあります。

入浴後は、窓を開けて自然の風に当たったり、うちわであおいだりして、体の熱を自然にクールダウンさせるようにしましょう。



#### ● 冷たい飲み物は“噛むように飲もう”

ほてった体をクールダウンしたいときは、冷たい飲み物を噛むように飲むのがおすすめです。口の中やのどには温度を感じさせるセンサーがありますが、胃の中にはありませんから、冷たい飲み物はすぐに飲みこまず、口の中で冷たさをしっかり感じてから飲み込むようにしましょう。

#### ● 汗をかきにくい人は“しょうが紅茶で体を温めよう”

汗をかきにくい、真夏でも体が冷えて寒いという人は、ビール・ジュース・アイスクリームなどの冷たい食べ物ではできるだけ控え、“しょうが”“にんにく”“唐辛子”など、体を温めるものを積極的にとるようにしましょう。

夏でも、熱い紅茶にすりおろしたしょうがを入れて飲むと◎。甘みが欲しいときは黒砂糖やはちみつをプラスしてみましよう。

汗腺は使わないと1～2年で退化してしまう器官といわれていますが、積極的に汗をかく生活を2週間続けるだけで、その機能を取り戻すことも可能です。夏も本番になりましたので、眠っている汗腺を目覚めさせ、“サラサラ汗”をたくさんかくことができるように『汗腺トレーニング』をスタートさせてみてはいかがでしょうか。