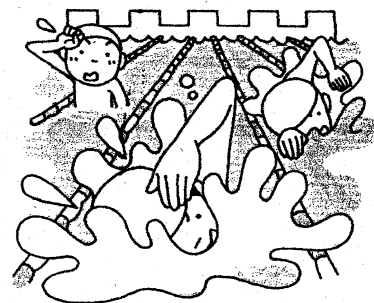


No.5

令和元年7月1日

世田谷区立三宿中学校 保健室

定期考査の後など、睡眠不足が続いたとき、久しぶりに運動をしたときには、いつもより熱中症になりやすいので、注意が必要です。頭痛、吐き気、いつもと違う、だるいなどと感じたら、運動を中止しましょう。また、水泳の授業が始まりますので、必ず朝食をとり、体調を整えて参加してください。



汗のはなし

汗の季節ですね。べたべたしたり、においがしたりして不快に感じますが、汗は体温を調節する大切なものです。たくさん汗をかき、しっかり対処しましょう。

汗には2つのタイプがある

一つは体の熱を外に逃がす汗で、全身に数百万個あるエクリン汗腺から出ます。この汗は出たばかりのときは無色でにおいもありません。もう一つのアポクリン汗腺は思春期を過ぎたところから発達し、わきなどの体毛の生える場所に分布し、においのもとになります。



汗をかく3つの要因

温熱性発汗

暑いときや運動したときに、上昇した体温をさげるための汗です。

手のひらや足の裏を除く、全身から持続的にかきます。暑いときに運動をすると、1時間に2Lほどの汗をかくこともあります。

味覚性発汗

辛い物を食べたときに額や鼻にかく汗です。味覚の刺激によって反射的に起こるもので、食べ終わると汗もひきます。

精神的発汗

はらはらときどきする場面を「手に汗をにぎる」と表現したり、緊張したときに「冷や汗をかく」といいますね。

(私の家族は高所恐怖症で、テレビで高いところの景色を見ただけで、手のひらにびっしょりと汗をかいています)

緊張したときや、驚いたときにでる汗は手のひらと足の裏、わきにしかでません。この汗には滑り止め効果があると言われています。

汗のすごい働き

普段の生活でも汗は1日に500~1000mlほどです。体重60kgの人が100mlの汗をかくと、体の余分な熱を1℃下げるそうです。体の中で一番汗をかくのはどこだと思いますか？答えは「額」です。一番大切な脳を守るために、温度調節をしています。