



## 汗をかけない体質になっていませんか？

2014.6.23

### 汗をかく機会が減っている

6月に入り、北海道を除く全国が梅雨入りしました。この季節は太陽が出ていなくても蒸し暑くて、自然に汗が出てきます。気温が高くなれば汗が出るのは当然で、カラダを動かせば余計に汗が出ます。これはカラダの生理的な現象で、正常な代謝機能です。ところが今日では、冷房の普及や交通機関の発達によってあまり歩かなくなり、パソコンやスマートフォンの普及で仕事や生活の中でカラダを動かす機会が少なくなっています。しかも熱中症予防のために外での運動が制限されるため、心地よく汗をかく快感すら忘れられてしまったようです。



### 大切な脳の温度調節

本来、汗は全身にまんべんなくかくものですが、手のひらや脇の下・顔など部分的に大量に汗をかく人が増えています。また、電車やバスの中では大汗をかいている人に対して周囲が迷惑そうにするなど汗に対する嫌悪感があり、汗の匂いやオヤジ臭にも神経質で、汗をかけない人が増えています。汗をかきにくい人は体温調節がうまくいかず、血液が汗として排出されずに薄められてしまいます。

温度の変化に敏感に反応するのが脳の中枢神経系です。脳は高温に極めて弱く、脳細胞は高温では活動することができずに死滅してしまうので、脳の温度を下げるシステムとしてヒトは汗をかき、蒸散させ、気化熱として熱を放出する処理能力を備えました。それが汗腺です。汗腺による体温調節がきちんと果たされなければ、脳の温度が上昇してしまいます。これが不健康の根源、あるいはさまざまな病気の原因ともなります。暑い季節に如何にして汗を上手にかくかが健康の維持につながります。ヒトは生まれる時、カラダ表面に400～500万個の汗腺が作られますが、実際に汗を流す働きをする汗腺は50%程度で、残りは脳の温度を維持調節するために休んでいます。

カラダの代謝活動には酵素が大きく関わっています。酵素は体温が上がると活性化し、代謝を加速させます。しかし、ヒトのカラダは40℃以上になると20～30分で意識障害が起こり、中枢神経が停止状態になります。カラダを構成する細胞内のタンパク質は体温が44℃以上になると凝固して機能を停止し、細胞は熱溶解して死んでしまいます。酵素以外の部分に支障をきたすのです。汗による体温調節は生命維持に必要な生理現象なのです。

### 水のようなサラサラな汗をかこう！

汗の成分は、血液を薄めたものと同じで、ミネラル・電解質（カルシウム・マグネシウム・カリウム・亜鉛・鉄・重炭酸塩など）や乳酸・尿素などの老廃物です。毎日ミネラルを十分に含んだ水を飲んでいる人の汗は、小粒で限りなく水に近いサラサラとした良い汗となります。逆に十分に水分を摂らないと、汗をあまりかかず、大粒で匂いの強いネバネバした濃い悪い汗をかきます。悪い汗は体温調節の効率が悪く、慢性疲労や熱中症の原因になりやすいのです。特に、高齢者や引退した運動選手は筋力が低下し、心臓機能も低下するので汗の分泌量が減少し汗腺が退化してくるので、自然と脳の神経細胞も退化しやすくなります。40～42℃のお風呂に10～20分入るとカラダの深部体温が上昇し、交感神経が発汗を促します。これがヒートショックプロテイン（HSP）です。十分に汗をかいた後にミネラルたっぷりの水を飲むことで酵素が活発に働きます。HSPの効果を活用して暑さを乗り切るカラダを作りましょう。