

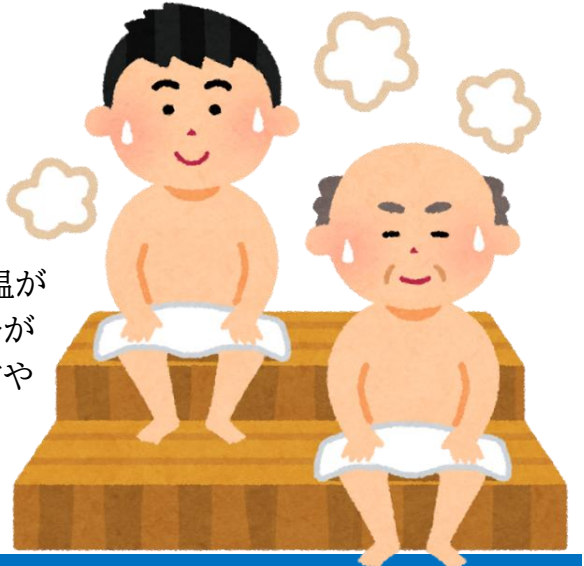
我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/2

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

寒い時期は汗をかきにくくなりますね。でも、なぜ寒いと汗をかかないのでしょうか。逆に暑いと汗をかくのはなぜ？今回はそんな「汗」について掘り下げていきます。寒い時こそ汗をかいて、健康な体を手に入れましょう。

温熱性発汗

気化熱って聞いたことありますか？運動などで身体を動かした時や、夏の暑い時期やサウナやお風呂などで外気温が高い時に汗をかきますよね。かいた汗が蒸発して気体に代わる時に、周りの熱を吸収して温度を下げることを気化熱と言います。暑いときに道路に打ち水することも同じです。体が熱い時にかく汗は99%水分で、**エクリン汗腺**という全身にある汗腺から分泌される汗です。このような体温が上がる時にかく汗を**温熱性発汗**と言いますが、身体を動かしたりサウナに入って汗をかくと、体の水分が減ってしまいます。大事なことは**水分補給をしっかりと**しないと**脱水症状**になってしまうことです。運動前やサウナに入る前より体重が落ちているのは水分が抜けただけなので、理想は水分補給をして体重が変わらないことです。また水分を摂りながらエクリン汗をかくと、サラサラで匂いの少ない汗にもなるので、サウナ後のビールの為に水分を我慢しないで、しっかりと水分補給をしましょう！



精神性発汗

緊張したり、驚いたときなどにかく汗は**アポクリン**という汗腺から分泌される汗で、冷汗や手のひらにかく汗などがそうです。人は緊張や恐怖を感じると**交感神経がアポクリン腺を刺激して精神性発汗につながる**のですが、この汗は**匂いの原因となる物資**を多く含んでいる為、**腋臭などの原因**にもなってしまいます。またストレスなども匂いの原因になります。では予防・改善するにはどうすればよいのでしょうか。**筋トレなどの運動**です！まずストレス解消になり、運動でかく汗(**エクリン汗**)の汗腺を活発化する。そして気持ちが前向きになるのも筋トレのメリットの1つ！ポジティブな心は緊張しにくくなって、**精神性発汗を抑えられる**かも！



内的要因・外的要因

最初に述べた温熱性発汗は、**内的要因**と**外的要因**があります。運動をして筋肉を動かして汗をかくことを内的要因といい、外気温が高くて汗をかくことを外的要因と言います。違いは**内的要因は筋肉の深層部から汗をかく**ので、不要物質や疲労物質も取り除き、筋肉を動かすのでエネルギー消費も高く、**脂肪燃焼に適しています**。汗をかくだけではダイエットになりませんが、内的要因はダイエット効果も高いのです。外的要因は身体の**表面温度が上がると汗をかく**ので、**ダイエット効果は低く**、汗をかいた分水分補給をすれば元に戻ります。夏の暑さで汗をかいても痩せないのです。また不快感や夏バテを起こす可能性もあるので、**健康的な汗をかくには内的要因の運動が1番**ですね。ただ、**サウナ**のように極端に温度が高い所で一気に温度を上げて、水風呂や外気浴で温度を下げることは、**交感神経の正常化**につながりまた、**新陳代謝を促す**ので、疲労回復・多少のダイエット効果もあります。お風呂もリラクゼーション効果でストレス解消につながり、筋肉や関節をゆるめる効果があります。**お風呂でかく汗も不要物質や疲労物質を取り除く効果もある**ので、寒い時期はもちろん、暑い時期にもシャワーで済ますことなくお風呂に入って良い汗をかく習慣を付けましょう。もちろん**水分補給を忘れずに**！

筋トレで汗をかきやすくしよう！

汗をかきやすい運動はウォーキングやジョギングなどの**有酸素運動**が適していますが、筋トレをして筋量が増えると基礎代謝が上がるので、汗をかきやすくなります。ただ筋トレをしている時は有酸素に比べてそれほど汗をかきません。なので筋トレは筋量を増やすために行い、汗をかくために有酸素運動を行うのがおすすめです。筋トレで特にお勧めするのが**下半身のトレーニング**。以前にも紹介しましたが、下半身トレーニングの王様、**スクワット**。**やっぱりスクワット**。**結局スクワット**！そんなスクワットのやり方の一つで**ハーフスクワット**がおススメ。ひざをあまり曲げずに行うので、普通のスクワットより回数が多くできます。**回数を多くすることで長い時間筋肉を動かす筋持久力のトレーニング**になるので汗をかきやすくなります。ただ、ひざや腰に**痛みや疾患がある人は、痛みが増してしまう可能性がある**のでやらないで下さい。



通常はモモと床が水平
まで膝を曲げる
これは回数を多くする
ので深く曲げない



有酸素運動も頑張りましょう



ひざを浅く曲げて回数を多くする
20回以上を目安に、できれば
30回～50回！
ただ、無理せず自分でできる範囲で！
そして水分補給をしながら行いましょう

