

気になる？汗のニオイ

夏は、じっとしているだけでも汗をかきます。『ベタベタする』『臭うからイヤ』と嫌われがちな汗ですが、からだの体温を調節するためにとても大切な働きをしてくれています。

??なぜ汗をかくの??

運動や食事、暑い日は何もしなくても汗をかきます。これは、汗の水分によってからだの熱をうばい、体温上昇や脳が熱くなってしまうを防ぐ大切なはたらきがあります。

??なぜニオイがするの??

私たちのからだにはエクリン腺とアポクリン腺という2種類の汗腺があり、汗のほとんどは全身にあるエクリン腺からでます。その成分は水分で、それ自体にニオイはありません。そして、耳のうしろやワキなど一部にあるアポクリン腺からでる汗に、脂肪やたんぱく質などの成分が含まれています。この脂肪やたんぱく質が細菌により分解されてでるニオイこれが「汗臭い」ニオイになるのです。

★汗は健康のバロメーター

知っていましたか？実は、…… 普段の生活習慣が汗にあらわれるのです。

食 事

動物性の食品の食べすぎや、お酒の飲みすぎによりベトベトな汗になります。また、たんぱく質やアルコールを分解したときにでるニオイが汗と一緒に分泌されて、ニオイの原因にもなります。

運 動

クーラーの効いた部屋にこもっていると汗腺の働きが悪くなって、いざ汗をかくとなると不純物を含んだニオイの原因となる汗になります。

水分不足

汗をかくからと水分をとらないでいると、ベトベトな汗になり、ひどくなると脱水症状や熱中症を起こす危険があります。



生活習慣を改善すれば、気になる汗のニオイも改善することができます。

☆肉、卵、バターやチーズなど動物性の食品を食べ過ぎないように気をつける。

→和食中心の食事にすると、これら食品の食べ過ぎを防ぐことができます。

☆お酒はほどほどにする。

→暑い時、冷えたビールはおいしいですね。でも、お酒飲みすぎは汗のニオイの原因だけでなく、肝機能や血圧にも影響を及ぼす恐れがありますので、ほどほどにしましょう。

☆適度に運動する。

→適度な運動で汗をかくことによって汗腺の働きを正常に保つことで、ニオイの元になりにくいサラサラした汗をかくようになります。

☆こまめに水分補給をする。

→からだの水分が不足すると、体温調節が上手くできなくなってしまいます。のどか渴いたと感じる前に、水やお茶で水分補給をしましょう。

(お酒で水分補給はやめましょう！！利尿作用があるため、逆に水分不足になってしまいます。)