

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
TEL 092・593・6884

<http://2525-smile.jimdo.com/>

にこにこ通信

第 57 号 7 月 1 日

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
TEL 092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>



あなたの汗は？

じめじめと蒸し暑い梅雨は汗かきの人にはつらい季節です。汗にも「良い汗」と「悪い汗」があることをご存知ですか？

良い汗は蒸発しやすく、保湿作用もあり美肌作りにも約立ちます。

他方、悪い汗は蒸発しにくいというえ、雑菌も繁殖しやすく体臭のもとになることも…。

汗をかいて体温調節できるのは、人間だけ

汗は、蒸発する時に体の熱を外に逃がすことで体温の上昇を防ぐ、体に備わった大切な機能です。余り知られていませんが、動物の中で汗をかいて体温調節が出来るのは人間だけです。人間の脳は高度な知性をつかさどる大脳を発達させることで進化してきました。しかし、脳細胞は温度の変化に敏感で、特に高温には弱いのです。その脳を熱から守る為暑い時に体の熱を放散する特別な体温調節機関が必要となり、人類は脳とセットで汗腺を発達させてきました。汗をかくことは脳にとって大変重要なことなのです。

かきたての良い汗は、サラサラで無臭

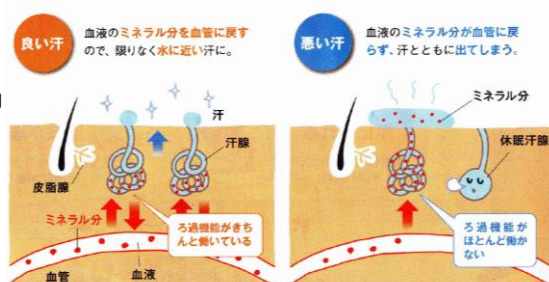
良い汗と悪い汗の違いはどこにあるのでしょうか？ 汗は血液から作られています。その際血液に含まれる、体に大切なミネラル分などを、ろ過して血管に戻しています。このろ過機能がきちんと働いてできるのが良い汗。水のようにサラサラして臭いもなく、蒸発しやすいので、少ない量でも効率良く体の熱を放散してくれます。

ところが、うまくろ過できないと、血液のミネラル分が汗とともに流れ出てしまいます。これが悪い汗で、ミネラル分を含んでいるため、べとべとして蒸発しにくく、熱をうまく放散できません。

そのため大量に汗をかくことになり、かかたびに血液中のミネラル分が失われるので、疲労感が増大します。その結果、夏バテや熱中症を招きやすくなります。つまり、汗腺のろ過機能がきちんと働いているかどうか、良い汗になるかの分かれ道になるのです。

汗をかく仕組み

全身の約400～500万の汗腺のうち、実際に働いているのは半数程度で、それらの汗腺も、ろ過機能が退化すると「休眠汗腺」になる心配があります。



良い汗は内外からキレイな体を作る

良い汗は、体温調節だけでなく、体内の浄化や美肌作りにも役立ちます。

良い汗をかくと代謝が高まり血行促進→老廃物の回収や排せつもスムーズ→皮膚の分泌も盛んに→肌がしっとりスベスベ→皮脂膜が肌の乾燥防止→細菌などの侵入防止→肌と全身の健康を守る

悪い汗はミネラル分が皮膚に残り、皮脂腺にたまって酸化した古い皮脂と結びつくと雑菌が繁殖します。臭いが発生しやすくなり、肌にもよくありません。肌がべたつくときは、乾いたタオルではなくぬれたタオルで拭くと、余分な皮脂や汚れが取れてスッキリします。

齢を重ねてからでも汗腺は鍛えられる

汗腺は生まれた時から備わった大切な機能ですが、ろ過機能がきちんと働いて、良い汗がかけるかどうかは、年齢ではな、どんな環境で生活しているかによって大きな個人差があります。

近年エアコンの普及で暑い夏でも汗腺を働かせる機会が減ってきました。あまり汗をかかない生活をしていると、汗腺のろ過機能は退化して、良い汗がかけなくなってしまう。しかし運動や入浴などで積極的に汗をかき、汗腺を刺激する生活を続けることで、齢を重ねてからでも汗腺のろ過機能は高めることができるのです。

良い汗をかくための生活習慣

良い汗をかくための答えはいたって簡単。汗をかき慣れることです。汗腺は退化しても、鍛えることで機能が回復してくるので参考にしてください。



良い汗をかくことは、元気に暮らすための基本です！

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

大人可愛いファッション&手芸材料の店

フアン

