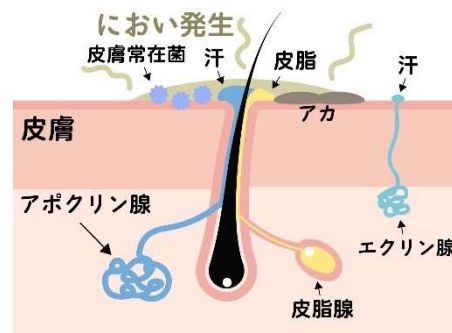


あせ 汗のにおい・・・どこから？

脇は体の中でも汗腺が多いといわれており「アポクリン腺」「エクリン腺」に分けられます。エクリン腺は約98%が水分と言われており、サラサラしてほとんどにおいしません。アポクリン腺は粘り気が強く、肌表面の細菌がこの汗を分解する時に、強いにおいが発生します。これが「ワキガ」です。ワキガは10人に1人の割合といわれています。



ワキガの原因	対 策
親がワキガ	制汗剤などを使用する、脇をしっかり洗う、ストレスをためない(精神的発汗を抑える)
性ホルモンの発達(思春期から発症)	
生活習慣の乱れ	睡眠をとる、運動習慣をつける、 朝ごはんを食べる
肉中心の高脂質、高カロリー食品をよく食べる	大豆製品や魚を中心にする
わき毛の量が多い	わき毛を処理する
汗っかき(ワキガの60%は多汗症)	こまめにわき汗をふく

ワキガではないのに「自分は、におっているのではないか」と思い悩む人もいます。制汗剤の過剰使用は皮膚を傷めたり、ワキガの場合は症状を悪化させる場合があります。また「香害」や「化学物質過敏症」の人にとっては大量に混ざりあった香料はとても苦しくなりますので、使用量や場所を考えましょう。自分のにおいで病院を受診したい場合は「皮膚科」か「形成外科」で相談できます。

体臭は誰にでもあるものです。教室では暑い日にエアコンがつかますが、ときどき換気も行いましょう。

あせ 汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

☑ 軽い運動をする

☑ お風呂では

湯船に浸かる

☑ 冷房の温度を

下げすぎない など



6月30日に薬学講座がありました。

しまだけいさつしよ せいかつあんぜんか やみ やくぶつらんよう
島田警察署の生活安全課の高井様より「闇バイトと薬物乱用
防止について」、学校薬剤師の齋藤先生から「アルコールの害と
夏の水分補給」について講演していただきました。

効果的な水分補給のポイント

- ・脱水を起こしたときは、塩分が多く入っている経口補水液が良い。
- ・重労働、スポーツ時に熱中症予防としてスポーツ飲料を飲む。
- ・普段の水分補給は水やお茶でよい。1日1.2リットル。



熱中症になりやすくなる生活習慣

朝食を食べない



エアコンを下げすぎる



冷たいものばかり食べる



1日中ダラダラする



夜更かしをする



熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



保健委員より

私のオススメの朝食メニューは、白米とみそ汁と卵焼きという定番メニューです。夏休みは暑くて、家でだらけがちですが、ご飯をしっかり食べたり、軽い運動をして、健康に過ごしましょう。

32HR 新井花音

