

汗について知ろう!

汗ってべたべたして気持ち悪い。

汗のにおいが気になる...

汗かきってダサくない?



汗なんて、かかなかつたらいいのに!!

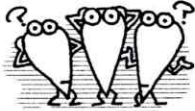


いえいえ、そんなことはありません。汗をかかなかつたら、大変なことになってしまいますよ!!



ん!?
どういふこと?

汗種類



においのない汗

- 暑いときや緊張したとき、全身に数百万個あるエクリン腺から出る。
- ほとんど水分でにおいはない。
- 1日に500~1000mlからだを動かすとその数倍に。

ナトリウム、塩素、尿素 など合わせて1%未満

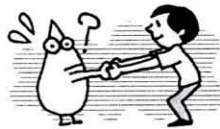


においのある汗

- わきの下や外耳道など、特定の場所にあるアポクリン腺から出る。
- タンパク質や脂肪を含み、においがある。



汗役割



体温調節

- 汗が蒸発するときに、からだの熱をうばって体温を下げる。



もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎて生命の危機に!!

すべり止め?

- 手のひらや足の裏を湿らせて、滑りにくくするためだったという説も。



自己アピール?

- において異性や仲間にアピールする役割の名残り。



汗におい対策



こまめにふきとる

- ぬらしたタオルでふいたり、着替える。



時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるから。



汗水分補給のコツ

少しずつ、こまめに

- のどの渇きを感じる前に。
- 運動の前にコップ1杯。運動中は100~200mlの水分を15~30分ごとに。



長時間、運動するときは、塩分もプラス

- スポーツドリンクをうまく活用して。

