

ひまわり薬局だより



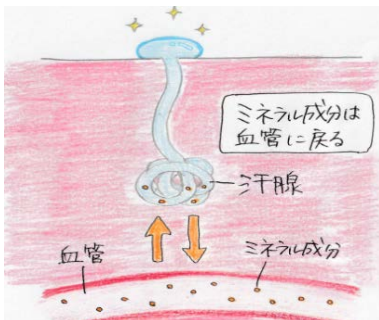
発行者
一般社団法人ファルマネット山形
代表理事 理事長 菅井祐子
〒998-0044
山形県酒田市中町 3-7-1
☎ 0234-22-2662

良い汗、悪い汗とは？



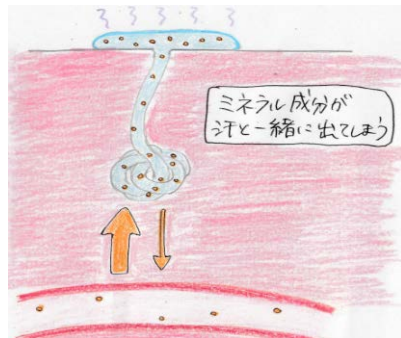
ヒトは体温が上昇したとき、体温を下げるために汗をかきます。汗腺は加齢によって衰えていきますが、若者でも生活スタイルによっては汗腺の老化が進むことがあります。現代は、汗をかきにくい人が増えており、汗をかきにくい人は体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすいため注意が必要です。

良い汗



- サラッとして、乾きやすい
- 汗の粒が小さい
- ミネラル成分が薄い
- ニオイがない
- 汗をかくとスッキリ

悪い汗



- ベトベトで、蒸発しにくい
- 汗の粒が大きい
- ニオイがある
- ミネラル成分が濃い
- 汗をかくとぐったり

ベトベトした悪い汗には、体に必要なミネラル成分が含まれ、大量に汗をかいてしまうと慢性的な疲れや熱中症の原因になります。

また、菌が繁殖しやすく、ニオイの原因にもなります。汗のイヤな臭いは、汗そのものでなく、皮膚表面の細菌類が皮膚の汚れをエサにして増えることで臭い物質が発生します。

よい汗をかくためのポイント

1 半身浴、手足高温浴をする（前後に水分補給を必ず行う）

半身浴では、37～38℃程度のお湯にみぞおちあたりまで10～15分浸かります。ぬるめなので長時間浸かることができ、体の芯から温まり、いい汗が出ます。

手足高温浴では、浴槽にバスチェアを置いてひじ下、膝下だけを43～44℃の湯に10～15分浸けます。ただし、皮膚の弱い人や、温度センサーが衰えがちな高齢者は、ややぬるめにしてください。



2 こまめに水分補給を行う

ノドが乾く前に水分をとることが「いい汗」の発汗になることはもちろん、連続的に少量の水分を摂取することは、発汗→水分摂取→発汗→水分摂取の好循環になります。



3 運動をする

早朝や夕方以降の涼しい時間帯のウォーキングをはじめヨガのような軽度な運動がよいです。

4 エアコンに頼りすぎないようにする

冷房が効いた空間に長くいると皮膚温度が下がり、汗腺が働きにくい状態になります。部屋の温度を下げすぎず、冷風が直接当たらないように羽織ものなどを活用しましょう。

暑い季節は、「汗をかきたくない」と思ってしまいがちですが、汗はヒトの体や健康維持に大きく関わっています。「いい汗」をたくさんかき、汗腺を鍛え、暑い夏を快適に過ごしましょう。

薬剤師 佐藤 蘭

夏バテしていませんか？



たんぱく質
脂質
糖質
ミネラル
食物繊維

6大栄養素

+

水分

通常の食事だけでは十分な栄養が摂れない方に...

メイバランスミニ 142円(税込)

時間がない朝に

食欲がない時に



食事が偏りがちな時に

少量で高エネルギー



エネルギー
ご飯約一杯分
(精白米 水稲めし 130g 弱)

たんぱく質



たんぱく質
牛乳の1.7倍
(同量の普通牛乳と比較)

食物繊維



食物繊維
レタス約 3/4 個分
(1 個あたり 可食部 300g として)



夏の季節に

経口保水液 OS-1



準備は OK?

気温が急上昇する季節に増えるのが熱中症です。
急激に失った体液の補水になのが、OS-1 です！



熱中症
対策

こまめな水分補給を！



水分補給を
忘れずに！

