



保健だより 7月号

土浦第一高等学校定時制保健室

汗の話

汗には「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？
汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

いい汗とはこの調整がうまくいっているときの汗です。さらさらとしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調節がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れだしてしまうのが「悪い汗」です。何しろ余分な成分が混じっていますから、肌がべたべたしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために以下のことに注意しましょう。

水分補給を心がける

エアコンの温度を28℃前後に保つ

バランスのよい食事をする

適度な運動をする



上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。

- のどがかわく前に水分をとる（のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする





塩の話

昔から、日本人は「塩分」を摂りすぎていると言われていま
す。最近、減塩傾向にあるものの、まだまだ摂りすぎの人は多い
ようです。

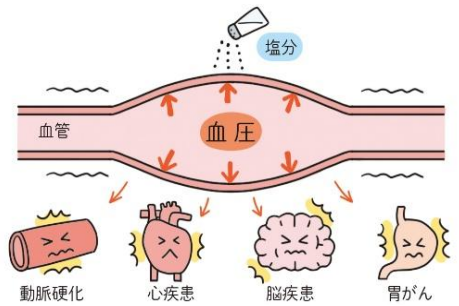
なぜ、「塩分」の摂りすぎはいけないのでしょうか。

「塩分」を摂りすぎると、のどが渇いて自然に水分を摂りたくな
ります。これは体液の塩分濃度を一定に保とうとする体の働きによるものです。

水を摂ると当然、体全体の血流量が増えます。

すると血圧があがり、心臓や脳などの太い血管に大きな負担
がかかってしまいます。

そういう状態が続くと動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリ
スクが高まり、余分な水分や老廃物を取り除く働きをしている
腎臓にも負担がかかります。



そうならないためには、やはり減塩を心がけることが大切です。

上手に減塩するには、和食においしさをもたらす「だし」を使ったり、
レモンを絞ったり、減塩調味料をつかったりすることがおすすめです。

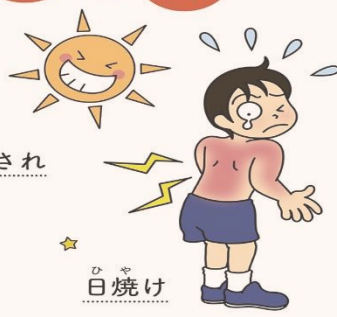
夏の皮膚トラブルを防ぐ

虫



虫刺され

紫外線



日焼け

汗



あせも

菌



にきび



みずむし

露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に!

