

保健室だより 7月号 2014

大阪府立茨木西高校 保健室

流れる汗は、自然のクーラー

皆さんは「汗」と聞くと、どんなイメージを思い浮かべますか。

多くの方が「ベタベタとした不快感」や、「汚い」「汗くさい」と言った、

マイナスのイメージしか思い浮かべないのではないのでしょうか。

実際、「汗をかく」を漢字で表すと「汗を掻く」となるそうで、

汗が出ると痒くなり、思わず掻いてしまうところからきているようです。

みんなから嫌がられている汗。

今月は、その嫌われ者の「汗」について考えてみましょう。



まず、汗が出る時ってどんな時でしょう??

もちろん、①夏などの気温の高いとき。

②気温がそれほど高くなくても、運動をして体内の温度が上がったとき。

そんな時、汗はたくさん出ますね。

汗が出ると、とても不快なのですが、

では、もし、汗が出なかったらどうなるのでしょうか。⇒⇒

⇒体の中の温度がどんどん上がって、最後には全身の臓器障害や意識障害を起こし、ひどい場合は

死んでしまいます。つまり、これが熱射病です。

汗は、体温調節の要。

《私たちの体は汗をかいて、体温が上昇しすぎないようにしているのです。》

体が「暑い!」と感じると、脳が「汗をだせ!」と命令します。

そして汗を出すことによって、体の温度を下げる仕組みになっているのです。

つまり、汗は、私たちの体の中で、クーラーの役目をしている訳です。

私たちは、汗をかいたあと、風が吹いてくると、瞬間ヒヤ〜と

心地よく感じますよね。これは汗が、体から熱を奪い取っていく瞬間なのです。



体重60kgの人が夏の暑い日に1L(牛乳パック大1本分)の汗を出すと、
体温を12℃下げることになるそうです。

体重60kgの人が、夏の暑い日に1時間ランニングをすると、
1Lの汗が出るそうですから、もしそのような運動をしている状態で、
汗が出ないとすると・・・ 私たちの平熱は普通36℃ですから、
36℃+12℃=48℃ くらいまで、体温が上昇してしまうことになります。

恐るべし汗の冷却力!!



ところで・・・みなさん、夏の暑い時、犬が舌を出して、ハアハアしているのを見たことが
ありませんか。あれは、せわしなくたくさん息をすることによって、
口から熱を逃がしているのですよ。

象がよく水浴びするのは、水で体を冷やすためですし、

ねずみはよだれを出して、それを体に塗りつけ、体の熱を外へ逃がし
体温の上昇を防いでいます。

暑い時、汗をかいて、体温を下げる動物は⇒「人間と馬だけ」なのだそうです。

人間と馬以外の動物では、犬やねずみのように、それぞれ工夫して、体温を一定に保つ仕組みを自分の体内
に持っています。

汗は不快なものではあるけれど、私たち人間にとって、**体温調節になくてならない機能**なのです。



しかし、最近の若い人たちの中には、その大切な汗が出にくくなって、
体温調節がうまくいかない人たちが増えているそうです。

「オギャ〜」と生まれた赤ちゃんのころから、エアコンで
部屋の温度がいつも気持ちよく保たれている中で大きくなり、
外で体を動かすより気持ちのいい部屋で遊んでいる方がいい!!
と言う暮らし方では

・朝の体温が、34℃~35℃くらいしかない。

・運動すると、37℃~38℃に上がったまま、なかなか下がらない。

と言うようなことが、起こってしまいます。

これは、あまり汗をかかない暮らしをしていると、皮膚の表面にある汗腺の発達が悪くなるからです。
ずっと快適な気温に包まれて生活していると、

暑い時に自身の力で熱を体外に出そうとする力や、寒い時に食べたものを熱に代えて、体を温めようとする
「人間が本来持っている能力」を「あら・・・これは必要ないんだわ・・・。」と体が、ポイッと捨ててしまうんで
すね。

一度、ポイッと捨ててしまうと、なかなか取り戻しにくいのが、体の機能・・・。

最近の熱中症の増加は、地球温暖化による気温の上昇もさることながら、**私たち人類が、快適な生活を追
い求めた結果、環境に順応する能力を低下させてしまった**ことにも原因があるのかも知れません。

皆さんも、この夏、クーラーの効いた部屋でダラダラ過ごすのではなく、**たくさんの汗をかきながら、
人の持つ「体温調節機能(自然のクーラー)」の役目を再認識して、夏バテ予防を心がけてください**ね。

