

# げんき通信

## C O L U M N

### げんきコラム

#### じょうずな水分の摂り方は?



暑い日や汗をかいた時などのどが渇いたら水分を摂るとい方が多いかと思いますが、それではちょっと遅いのです。発汗した実感がない時でも、皮膚の表面から水分が蒸発しています。また、呼吸の時や排尿・排便時にも水分は出て行きます。体が水不足になる前に、少量ずつ何回も飲む、というのが理想的な方法です。イオンがバランスよく配合された『経口補水液』を使うとより効果的です。店頭でお尋ねください。

処方せんはぜんぶ  
「くぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

汗が気になる季節です。汗はべたつきやにおいなどで嫌われますが、実は体にとっては必要なものなのです。汗の最も重要な役割は体温調節です。気温の上昇、運動、発熱などで体温が上昇すると汗をかき、その水分が皮膚の上で蒸発する時に熱が奪われ、それによって体温を下げ、一定に保っているのです。もし、全く汗をかかないと、熱が体の中にもこもってしまい、熱中症を起こして生命の危険にもつながります。他には、皮脂と混じって皮脂膜をつくり、皮膚表面の水分を保つ役割もあります。

汗は皮膚の汗腺から分泌されます。汗腺は全身に200万〜500万あるといわれ、エクリン腺とアポクリン腺の2種類に分けられます。エクリン腺は全身(特に手のひらや足の裏に多く存在し、アポクリン腺はわきの下など特定の部位にのみ存在しています。通常、「汗をかいた」という時の汗はエクリン腺から分泌され、その99%が水、1%が塩分なので、汗自体は臭いしません。汗が臭うのは、汗を栄養として菌が繁殖するからです。一方、アポクリン

汗は血液からつくられており、体に必要なミネラル分はほとんど体内に再吸収されて、水分だけが皮膚の表面から出てきます。これがサラサラしている良い汗といわれます。しかし、発汗を促す交感神経や汗腺の働きが鈍くなるとミネラル分の再吸収が行われず、水分と一緒に体外へ出てしまうようになると、ベトベトした悪い汗になります。

現代の日本人はベトベトした汗をかく人が多いと言われています。エアコンの普及で汗をかく機会が少なくなっている上に、外に出た途端に気温差で大量の汗をかく、ということの繰り返しで、脳からの指令と汗

腺の働きに変調をきたしたり、汗腺自体の数が減っていることが原因とされています。適度な運動で汗をかく習慣をつけることや、冷房時に外との温度差を5℃以内にするように心がけましょう。

一日に必要な水分は食事から摂取する水分を除き、800〜1300mlです。水分が不足すると脱水症状や熱中症をおこしたり、血液がドロドロになって、血管が詰まりやすくなったりと、いろいろな不具合が出ます。しかし、一度に多量の水分を補給してもうまく吸収されずに排泄されてしまうため、こまめに少しずつ摂ることが必要です。睡眠時にも水分は失われます。食事の時だけでなく、入浴前後や就寝前、起床時などにも水分を摂りましょう。

また、汗をたくさんかいた時にはミネラル分も必要です。イオン飲料で補給するのもよい方法です。暑いからと言って冷たいものばかりでなく、温かい飲物をゆつくりとると胃腸への負担も少なくなります。

#### ベトベトした悪い汗…

腺から分泌される汗はさまざまな有機物を含んでおり、独特の臭いを発します。



冷房時には外との  
温度差を5℃以内にするように  
心がけましょう。



(木原店薬剤師/ながお)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

●県庁通り店 ☎23-4550

●中町店 ☎26-2817

●木原店 ☎24-2233

●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311

●医大通り店 ☎32-1133

●北茂安店 ☎0942-89-1777