

## テーマ 「汗」

あなたの汗は、大丈夫？汗には良い汗と悪い汗がある。

良い汗というと、サラッとしていて小粒、気化（蒸発）しやすく少ない量でも、しっかり体温調節ができる。悪い汗は、べたついていて、においのある汗。

ご存知の通り、汗の成分はほとんどが水分ですが、わずかに塩分とミネラル、尿素、乳酸、糖などが含まれています。もともと、汗は血液の血しょうと呼ばれる成分からできており、体温調節のために水分は失っても、少量でも大事なミネラルはまた再吸収できるようになっている。ただ、その吸収が追いつかなかったり、運動不足などにより汗腺の機能が低下していると、そのまま汗として出ていってしまい、脱水による熱中症やけいれん、さらには様々な症状を引き起こしてしまう。、足がつってしまうのもそうです。

体温調節をしているエクリン汗腺は全身に約230万個あり、一日で約3リットルもの汗を出している。一方、人間の進化の過程で退化したといわれるアポクリン汗腺はわきの下や耳や鼻など部分的にあり、脂質やたんぱく質を含んでいるため体臭の元にもなっています。おしゃれに表現するとフェロモンともいえます。

また、体温調節のほかにも、「ホットフラッシュ」という更年期にホルモンバランスの崩れから首から上に集中して汗をかいてしまうものや緊張や恐怖からくる精神性の発汗もあります。

では、良い汗をかくには？「体を動かしてしっかりと汗をかく習慣をつけること。」特に30分以上の有酸素運動や半身浴などはいいでしょう。汗をかくことは、美容にもとてもいいんです。汗は天然の美容液ともいわれ、汗をかくことで古い角質がはがれやすくなり、ターンオーバーの正常化につながる。また、汗に含まれる「ダームシジン」は抗菌作用を持っていて、黄色ブドウ球菌に効力があるといわれています。私たちが行うはり灸の治療においても、「汗は心の液」といわれており、汗が出ないと体温調節がうまくいかず、心臓がオーバーヒートしてしまうのです。また、寝汗、頭や手足にはばかりかく汗など、更年期障害や不眠の治療の症状としてとても重要です。はり灸でツボを刺激して気持ちいい汗をかき、デトックス（解毒）しましょう。

汗のかき方で健康状態も変わります

