

くすりと健康のはなし

第26回

# 薬包紙くやくほうし

一般社団法人岐阜県薬剤師会  
理事 山田 秀樹



汗が気になる季節になりました。汗は体にとって体温調節や保湿など、大切な役割を担っていますが、汗と上手く付き合えないと、皮膚病や熱中症になったり、体調を崩したりします。この汗には、「良い汗」と「悪い汗」があるそうです。「良い汗」とは、水のようにサラサラで蒸発しやすい、舐めても味がしない、雑菌が繁殖しにくくニオイがないなど。「悪い汗」は、ベトベト・ネバネバして蒸発しにくい、舐めるとシヨパイ味が出る、雑菌が繁殖しやすくニオイが出る。これは、汗腺の働きに違いがあるそうです。毛細血管から汲み取った水分から、必要な塩分やミネラルなどを体内に戻し、水だけを汗腺から排出していくのが「良い汗」です。反対に悪い汗では、必要な塩分やミネラルが体内に戻らず、水と一緒に体外へ出てしまいます。

この原因は、働ける汗腺の数にあるそうです。汗をかく生活習慣がなかったり、汗をかくことを嫌っているうちに、働ける汗腺の数が減っていきます。すると、汗腺への負担が増え十分に塩分やミネラル

## 「良い汗」と「悪い汗」

を体の中に戻せず「悪い汗」を作ってしまうのです。汗腺の働きが活発だと勘違いして、汗かきで困るという人の中には、部分的な「悪い汗」になっている場合が多いといわれます。要注意です。この「悪い汗」は、湿度が高く汗が乾きにくい時期には、多くのトラブルの原因となります。塩分やミネラルを外へ出してしまふと熱中症の危険度が上がり、雑菌を繁殖しやすい環境になるとあせも等の皮膚病が増え、汗に含まれる塩分によって金属が溶けると、金属アレルギーの危険が増えます。

自分の汗を意識してみましよう。水分とともに塩分やミネラルを補給して熱中症予防をしたり、こまめに汗を拭き取り肌を清潔に保って皮膚病予防をしたり、汗をかく所に金属アクセサリーを着けないようにしたりと、汗と上手く付き合って下さい。それでも痒みや赤みが続く時は、必ず専門家に相談をしましょう。気になる「汗」も付き合い方次第。日頃から運動の習慣を持ち、自律神経の乱れを無くして、「良い汗」をかくことが大切です。