



今回は汗腺トレーニングに注目!!!

最近、汗をかけないという人が増加しています。日常生活でエアコンが効いた部屋で過ごす時間が増え、体温調節をする機会が減った為だと言われています。汗腺を鍛えて日頃からいい汗をかく習慣をつけましょう。



○汗腺の役割

汗の重要な役割は、「体温調節」です。人は一定の体温を保った恒温動物で、心臓などの臓器の温度をおよそ37度に保つために、皮膚の表面で汗を出し体内の熱を外に出すという役割を果たしています。汗をかけないと体内で熱が発生したときに体外へ熱を放出することが出来ないため、体内に熱が籠り、熱中症や健康へのリスクが高まります。

○汗の種類

汗腺には「エクリン汗腺」と「アポクリン汗腺」の2種類あります。

- エクリン汗腺…**体温調節の働き**をします。皮膚の比較的浅い部分で全身にあり、本来、無色、無臭でさらっとしています。この汗腺から出る汗の質に「**いい汗**」「**悪い汗**」があります。
- アポクリン汗腺…もともと人間が毛皮をまとった猿だった時代に異性を引き付けるフェロモンの役割をしていたといわれています。皮膚の少し深い部分にあり、脇の下や耳の裏などに集中しており、臭いを発するのが特徴です。

今回は**エクリン汗腺**の働きを高めるトレーニングを紹介します。暑さ、寒さに負けない体を作りましょう!

○いい汗と悪い汗の特徴

本来の機能が働いていると必要な成分と汗としての正しい成分（水分とミネラル）が多く含まれる汗となり、水のようなサラサラした汗になります。しかし、機能が衰えていると、本来、体へ残るはずの成分（アンモニア等）と一緒に出る為、臭いのきつい汗になります。

☆いい汗☆

- サラサラしている
- 汗の粒が小さく、すぐ乾く
- 汗ジミになりづらい

★悪い汗★

- ベトベトし、まとわりつく感じ
- ニオイがする
- 汗の粒が大きく、大粒の汗がでる
- 汗ジミになりやすい

お風呂での汗腺トレーニング

○エクリン汗腺を鍛える方法

《お風呂で半身浴》

38度くらいのぬるめのお風呂の湯船にみぞおちくらいまでの水位で、10分~20分程度浸かります。ポイントは全身をお湯に浸からないという点で、湯に浸かってない肌で汗を蒸発させることができます。汗をかいて水分が失われるので、入浴の前と後だけでなく、入浴中にもしっかりと水分補給をしてください。

《エアコンの使い過ぎに注意》

一年を通してエアコンに頼りすぎないようにしましょう。冷房の場合、温度設定を**外気温からマイナス3~4℃**にし、熱中症にはならない少し汗ばむ程度の温度にしましょう。また、外気温との差を少なくすることで身体への負担も軽減されます。

《定期的な運動》

運動を行うことで血行が良くなり代謝が促されるため汗の質も変わります。適度な負担で一定期間続ける事が出来る**有酸素運動**を習慣的に行いましょう。

※成果が出るまでは時間がかかります。気長に頑張りましょう!

いい汗をかくとこんなに良いことがあります!

- ◆いい汗をかくと、良い皮脂が出て「**皮脂膜**」が作られます。この膜が皮膚の水分を守り、乾燥肌を防ぎます。
- ◆睡眠障害の改善につながります。人は、夜になると徐々に体温が下がることで脳細胞が落ち着き睡眠モードになりますが、汗をかかず体温調節がしにくい人は、睡眠が浅くなることがあります。
- ◆いい汗をかくと毛細血管が拡張し、新陳代謝が高まります。すると免疫細胞が活発化し免疫力がアップします。また、血流が良くなることで冷え症も改善されます。

※裏面では汗腺に効くツボを紹介します。

SportZEROのQRコードを作りました!



ひとツボ情報

平成27年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)
 水・金曜日 14:40~19:00 (B)
 土曜日 12:15~17:00 (C)
 夏休みの開放時間 10:30~16:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。

利用講習会の受付は9月16日(12:15)から開始します。(O印)
 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

表面でも記載した通り、汗をかくことで新陳代謝が促されます。新陳代謝が衰えると加齢臭につながる嫌な匂いの汗をかきやすくなるので、新陳代謝を高め、老化を防ぐ効果もあるツボを紹介します

①百会 (ひゃくえ)

頭の頂点、両耳を頭の上でつないだ線と、顔の中心から縦に頭に線をのぼして交差した場所。全身のさまざまな病に対して有効なツボで、特に自律神経を整える効果があります。



②足の三里 (あしのさんり)

膝の皿の下に指幅4本、下がった所の外側にあります。血流を促し、全身の疲れを取るツボです。特に足腰に効果があります。



③気海 (きかい)

へそから指幅2本、下がった所にあります。生命力や精神力を高める効果があります。



指圧の方法はどの指でもいいので、痛くないように10秒位押し、3回繰り返してください。いずれも、気力や精神力が高まって元気が出て、若返りまでも促すツボです。1日1回で良いので、お風呂上がりの体がほぐれている時に実践しましょう。3カ月も続ければ、次第にいい汗がかけられるようになりますはずです！

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 D	2 D	3 D	4 D	5 休	6 休
7 D	8 D	9 D	10 休	11 休	12 休	13 休
14 A	15 A	16 B	17 A	18 B	19 休	20 休
21 休	22 休	23 休	24 A	25 B	26 C	27 休
28 A	29 A	30 B				

自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。

体育館管理室 内線(2090)