

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.17

上手に汗をかいて 夏バテを防ごう



加齢に伴う汗の変化

「汗も歳をとると」と、そのように感じたことはありませんか。若い頃は大汗をかいてもあまり気にならなかったのに、中高年になると汗がベタベタして気持ち悪いと感じている人も少なくありません。こうした汗の変化は、加齢や運動不足に伴って、発汗機能と体温調節機能が低下したことで起こります。汗がベタベタするのは、血液中に含まれるミネラルの排出が原因です。汗腺の機能が弱まり、うまく発汗できなくなると、水分と一緒に血液中に含まれるナトリウム(塩分)などのミネラルも排出されてしまうためです。

汗には、気温が上昇した時や運動をした時の体温や肌表面の温度を調整する役割がありますが、ミネラルを含む汗は乾きにくいので、体温を効率よく下げることができません。

ミネラルは心臓の働きを調整し、血液や骨、筋肉を作ります。また、免疫機能・運動機能・生殖機能を助ける重要な代謝機能を担う働きがあります。そのためミネラルが不足すると、体のあちらこちらがエネルギー不足の状態になり、うまく機能しなくなります。その結果、体内のエネルギー効率が低下してしまうので夏バテ状態を起こしやすくなるのです。

大汗はミネラル不足に注意

エアコンで体が冷えきってしまうと、汗腺が休んだ状態になり汗をかきませんが、外出して体温が上がると急に汗が噴き出すことがあります。中高年になり発汗機能が低下すると、これと似たことが起こります。普段はあまり汗をかかなくなっているのに、ちょっと急ぎ足で歩くなど、体を動かして体が温かくなると、汗が噴き出します。

このような現象には、発汗機能と体温調整が関係しています。体温が上昇すると、健康時はすぐに体が順応し、汗が少しずつ出て体温を調節します。しかし、年齢とともに発汗機能が低下すると、体温の上昇に順応することができません。そうすると、脳が体の異常を感知して肌に近い毛細血管を広げて体温を調節しようとするため、一気に大粒の大汗が出るのです。

普通の汗は、ナトリウムが0.65%程度含まれるのみですが、大汗をかくと、ナトリウムも大量に排出されます。大汗をかくと水分も

たくさん減少しますので、血液がドロドロ状態になり、めまいを起こしたりします。

また、高齢者の場合、発汗機能だけでなく外気温を感知する体の機能も低下している場合があります。気温・体温ともに上昇しても汗をかけなくなってしまい、気づかないうちに体内に熱がこもったままになって、熱中症を引き起こす危険な状態になります。

軽い運動で発汗機能を高めましょう

発汗機能を高める方法は、軽い運動を続けることです。とくに、有酸素運動をすると、手足など末端の血行もよくなり、自然に発汗をうながすことができます。

肌が汗ばむ程度を目標に、ウォーキングや自転車こぎのような軽い運動をします。無理をせず、最初は近所へ買い物かごの10分程度のウォーキングを目安に続けましょう。体温がゆるやかに上昇し、汗が少しずつ出る運動を続けることで汗腺が刺激されます。汗が出ると少量ずつミネラルが失われますので、必ずスポーツドリンクなどミネラルを含む水分を補給してください。

高齢で体力が低下している場合は、室内でストレッチ(手足や関節を伸ばす)や軽い屈伸運動もおすすめです。ストレッチは血行をよくし、屈伸運動は筋肉を維持して基礎代謝量の増加につながり汗をかきやすくなります。エアコンをきり、軽く息がはずむ程度を目標にしましょう。