

夏の汗

夏本番、汗の季節となりました。「ベタベタするから汗は嫌い」という人が多いのではないのでしょうか。でも実は汗は結構優れたものなのです。今回はそんな夏の汗対策について。

汗の主な機能として①体温調節：蒸発する気化熱で体温を下げる。②保湿：乳酸ナトリウム、尿素などの保湿成分を多く含み肌の潤いを保つ。③生体防御：抗菌ペプチドを含み細菌の繁殖を防ぐ。「でも汗をかいた後は痒くなってアセモもできるし・・・」。確かに汗が溜まったままになるとアセモができて痒みの原因になります。かいた時の汗は体温調節、保湿、抗菌などの作用をしめしますが、その作用は30~40分程度で、時間とともに低下します。ポイントは「長い時間肌に残さない」事です。具体的な対策としては

- ①手洗いは腕まで：汗をかいた後はしっかり水で流す。水道水で汗を流し、できれば汗の溜まりやすい手首、肘まで流す事。
- ②濡れタオルで吸い取る：顔、首筋など水で流しづらい場所は濡らしたタオルで肌を抑えるように汗を吸い取る。水分を皮膚に補充する方が望ましいので乾いたタオルでなく濡れたタオルで吸い取りましょう。
- ③シャワーの温度は38~40℃：この温度が皮膚バリアーを修復するのに最適とされています。しっかり汗を洗い流しましょう。
- ④保湿ケア：保湿ケアをすることにより汗腺が守られ汗が出やすくなります。夏でも入浴後などはしっかり保湿剤をつけましょう。
- ⑤衣類は速乾性のものを：汗をかいた後は素早く蒸発するのが理想です。汗を沢山かく運動時には通気性が良く、速乾性のある衣類を選びましょう。汗には優れた作用が沢山あります。汗を沢山かく季節、これらのことに注意して上手に汗と付き合っていきましょう。