



## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のものは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

### 水分補給を心がける

- ・ エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・ 湯船に浸かる
- ・ バランスのよい食事を摂る
- ・ 適度な運動をする



## 水分補給のときの注意!



こまめな水分補給をするときに気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまいます。ふだんの水分補給は、水かできればノンカフェインのお茶がおすすめです。

飲み物の温度にも気をつけましょう。熱中症予防には、5～15℃が推奨されています。体温を下げるのに効果的で、大量の汗をかいたときにも速やかに吸収されるからです。冷えすぎた飲み物は胃腸への負担がかかるので、注意が必要です。保冷のきく水筒ならば、氷をぎっちり入れるのではなく氷が溶けて少し残っているぐらいがよいでしょう。



熱中症予防に  
手のひら冷やし



朝ご飯

熱中症予防にも  
最適!



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

脱水状態の簡易チェック方法

爪

手の爪を白くなるまで  
押してみる

はなして元の色に戻ればよい

皮膚

指で皮膚を  
つまんでみる

はなしてしわや跡が残らなければよい

尿の色(カラーチャート)



体重でチェック

活動前後の体重を量ると  
脱水状態が  
把握できます。

脱水が体重の2%以内に  
収まるよう  
水分補給しましょう。

全国高体連ジャーナル「高校生アスリートのセルフコンディショニング-夏季スポーツ活動時の熱中症対策-」より作成

体重の2%になるとのどのかわきが出てくる