



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.97] フジカワ調剤薬局

8月号 令和4年8月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

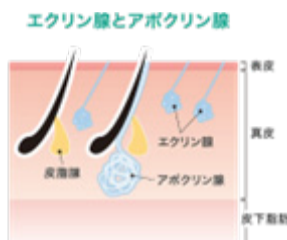
“汗いろいろ”

◆汗とは？◆

汗は、皮膚にある「汗腺」から出ます。「汗腺」には、「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があります。

***エクリン腺**；全身のほとんどに分布しています。
・分泌される汗は、無味無臭です。 ・主に体温調節のために汗を出す汗腺です。

***アポクリン腺**；特にワキの下に多く分布しています。
・乳白色であり、脂質やタンパク質など、ニオイのもととなる成分を多く含んでいます。(ワキガ臭の原因にもなります) ・元来、フェロモンの役割を果たしていたと言われていました。



◆汗をかく3つの要因◆

①**温熱性発汗**・・・暑いときや運動をしたときに体温調節のためにかく汗。

汗をかく部位：手のひら、足の裏を除く全身。 汗腺の種類：エクリン腺

*暑い時に激しい運動を行うと、1時間に2リットルほどの汗をかく。

②**精神性発汗**・・・ストレスや緊張、驚いたときなど精神的な刺激によりかく汗。

汗をかく部位：ワキ、手のひら、足の裏など局所的。

汗腺の種類：エクリン腺、アポクリン腺

*短時間に発汗するのが特徴。

③**味覚性発汗**・・・香辛料が効いた辛いものやすっぱいものを食べたときにかく。

汗をかく部位：特に額や鼻など。 汗腺の種類：エクリン腺

*味覚の刺激によって反射的に起こるもので、食べ終わると汗もひく。

◆ヒトは進化の過程で、汗をカラダに備えた！◆

汗をかく機能がカラダに備わったのは、サルからヒトに進化する過程でのこと。地球環境によって森から草原に出てきたヒトの祖先は、食べ物を求めて広い大地を長時間歩いたり、狩りをして走り回ったりするようになりました。運動量が増えると、体温はどんどん上がっていきませんが、あまりに熱くなると、特に熱に弱い脳をはじめ、カラダの組織がもちません。そこで、ほかの動物よりも効率的に熱を下げる仕組みが必要になったのです。ヒトにとって体毛はむしろ邪魔なモノとなって退化し、熱を外に逃がす効果にすぐれた「発汗」という仕組みが発達し、体温調節機能が備わったのです。

◆汗は脳によって自動でコントロールされている！◆

外の気温が上昇したときや運動をしたときは、体温や肌表面の温度が上がります。体温調節を担っているのは、脳の視床下部という部位。これが体温上昇の情報をキャッチすると、汗腺に「汗を出して!」という命令を出します。これ以外にも、汗により血液が濃くなる(血液の浸透圧が上昇する)と汗が抑制されますし、運動をしたときは、筋肉の中で疲労を感知するセンサーが働いて発汗調節に関与します。また、緊張や興奮といった精神的なものでも、汗が出ることがあります。いずれの汗も脳が指令を出すため、自分の意志で汗をコントロールすることはできません。

◆1日必要な水分量◆

厚生労働省によると、成人が1日に必要とする水分量は2.5Lです。必要水分量は年齢や体重で異なります。

例えば、年齢が60歳で体重60kgの場合の必要水分量は1.8Lです。年齢が25歳で体重50kgの場合は、必要水分量が2.0Lとなります。

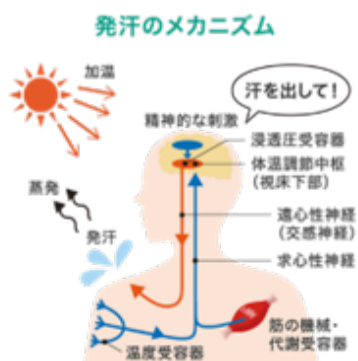
《必要な水分量の計算方法》・・・必要水分量は以下の計算式で算出できます。

【計算式】 体重(kg) × 年齢別必要量(ml) = 必要水分量

【年齢別必要量】 30歳未満・・・40ml 30～55歳・・・35ml

56歳以上・・・30ml

* 体重と年齢別必要量を当てはめて、自分の必要水分量を計算してみましょう。



当薬局の栄養士による健康レシピ

『無限ゴーヤ』

ゴーヤの苦味のもととなる成分「モモルデシン」が胃腸を刺激して消化液の分泌を促進させるため、食欲が湧き、夏バテ防止に効果的です。

【材料 (2人分)】

ゴーヤ；1本 ツナ缶 (オイル漬け) 1缶 (50g)

① (塩；小さじ1/2 砂糖；小さじ2)

② (ごま油；大さじ1 ポン酢；大さじ1 かつお節；3g)

白いりゴマ；大さじ1/2)

【作り方】

①ゴーヤを縦半分になり、ワタを取り除き薄切りする

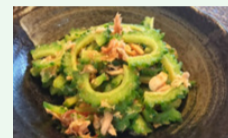
②ボウルにゴーヤと①を入れて軽く揉みこむ

③沸騰させたお湯に②を入れ1分程度茹でる

④冷水にさらして粗熱を取り軽く絞る

⑤別のボウルに④とオイルを切ったツナ缶と⑥を入れて和える

⑥全体に味がなじんだら器に盛って完成



うわー・やったー！ 今度こそ私の番よね！

暑いです。ともかく暑いです。葉月・8月。真夏本番ですものね。

まずは暑中お見舞い申し上げます。厳しい夏の日差しにも負けず、向日葵が咲いてますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

7月に入り、娘が保育園の時から友人の結婚式に参加のため、東京へ出かけていきました。2月に予定していた式が、コロナ禍で延期となり、当初仲よし4人組での参加でしたが、2人が出産間近で参加できなくなってしまいました。まさに適齢期。一緒に行ったもう一人も10月には挙式予定。周囲に懸念されるものの本人はあっけらかん。

3日ぶりに帰ってきた娘の手にはかわいいブーケがしっかりと握られ、花嫁さんきれいだったよとニコニコ笑顔。花嫁さんの投げたブーケをしっかりとキャッチしたとのことで、やっと私にも順番が回ってきたのかなあと期待感に胸膨らませている娘の顔を見やりながら、どうか素晴らしい出会いが、素敵なお縁がございませうにと、ひそかに乞い願っている私なのでした。

由紀子

* 8月のイベント情報 *

《お楽しみサマーキャンペーン》

ガラガラ抽選会！！開催

【抽選期間】 8月30日 (火) 31日 (水)

【景品】 特賞 COOL & HEAT FAN

1等 焚き火もできる BBQ コンロ

2等 モッチ・やわ 冷感タオルケット

3等 オリジナルTシャツ ～etc



豪華景品が当たる！ (空クジなし)

5,000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1,000円お買い上げ毎に補助券を1枚進呈中

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて

食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

早いきれする日盛りを
野苺の花咲きむれて甘きにはひす
堀江市清 遺歌集より