



あなたの汗は良い汗？悪い汗？

夏場は特に汗のにおいが気になる方も多いのではないのでしょうか？
 普段から運動して汗をかいている方は汗腺が発達しており、においのないサラサラな良い汗です。
 運動していない方は汗腺が衰えており、においのあるベタベタな悪い汗です。
 あなたの汗は良い汗ですか？悪い汗ですか？

●チェック項目

- 移動は車や電車を使うことが多く、あまり歩かない
- 普段からあまり運動をしない
- お湯につかるよりシャワーが多い
- 日中は空調の効いた室内にすることが多い
- お風呂は熱めのお湯に全身浸かるのが好きだ
- 汗がベタベタしていて、におうことがある
- 水をあまり摂取しない
- 冷え性である



**チェック項目が多いほど汗腺の働きが衰え、
悪い汗になっている可能性があります。**

夏場は塩分をたくさん摂った方がいい？

500mlの汗には約1.5g、1,000mlなら約3gの塩分が含まれています。日常生活での発汗量であれば塩分を食事以外でとる必要はありませんが、炎天下での長時間作業や運動時には積極的に水分を補給し、必要時のみ塩タブレットなどを摂取しましょう！



有酸素運動をしよう！

汗腺を働かせるには有酸素運動が効果的！毎日20～30分ほど、汗ばむ程度の速さでウォーキングなどをするとよいでしょう。



エアコンの温度を考えよう！

エアコンの設定温度が低すぎると汗腺の退化を促してしまいます。設定温度が低めの方は、有酸素運動と並行し、3週間ほどかけて徐々に設定温度を27℃くらいまで上げてみてください。

半身浴をしよう！

半身浴では、37～38℃程度のお湯にみぞおちあたりまで10～15分つかります。ぬるめなので長時間浸かることができ、身体の芯まで温まりいい汗が出ます。入浴後エアコンで急激に体を冷やすと、せっかく開いた汗腺が閉じてしまうので、汗が出なくなつてからエアコンにあたりましょう！

汗の質を良くしよう！

食べた方がいいもの→

生姜、酢、大豆製品、ピーマン、ゴーヤ、イチゴ、バナナ、オリーブオイル

控えた方がいいもの→

肉類、脂っこいもの



あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
 ご予約はこちら
03-3331-6823
 (平日 9:00～17:00)
 高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
 ご予約はこちら
0120-371-787
 (平日 9:00～17:00)
 ほたるの里健診 検索