



健診センターニュース



この時期気になる汗のにおい！上手に対策しよう

連日続く夏の暑さ。昼も夜もずっと気温が高いので、いつも汗をかいてベタベタするという方も多いのではないのでしょうか？そして心配なのが汗のにおいです。自分が汗臭い気がして、周りの人を不快にさせていないか気になってしまいます。では、なぜ汗は臭いのでしょうか？

汗＝臭いというイメージがあるかもしれませんが、実は汗はほぼ無臭です。汗が臭くなってしまう原因はいくつかありますが、その1つに『汗と雑菌が混じり合う』ことがあります。汗が分泌されて時間がたつと、皮膚の表面にある垢と皮膚の常在菌が作用し、これらに含まれる脂質やたんぱく質、アミノ酸などが酸化・分解されにおいが強くなります。また『汗腺が衰えている』ことにもおいの原因になります。汗腺では、血液から作られる汗のもととなる「血漿」を濾過し、体に必要なミネラルを血管に戻し水分を汗として排出しますが、汗をかく習慣があまりないと汗腺の濾過機能が衰え、ミネラルなどを含んだ濃くて臭い汗が排出されます。さらに『ストレスや疲れがある』と、血液中のアンモニア濃度が濃くなるため汗からツンとしたにおいがすることがあります。



汗のにおいには様々な原因があるようですが、では汗のにおいを抑えることは出来るのでしょうか？対策方法としてまず、『体内環境を整える』ことがあげられます。体を健康に保つと食事から取ったにおい物質をスムーズに排出したり、疲労物質であるアンモニアを抑えたりすることができます。血液がドロドロだと汗もベタベタの状態になり、その結果皮膚の雑菌が繁殖しやすい環境になるため血液の健康も重要です。『ストレスをためない』ことや『睡眠の質を高める』ことにもおいのもとを体内に溜めないことにつながります。『運動で汗をかく習慣を作る』ことも大切です。毎日汗をかいて汗腺を使うことで汗腺の衰えを防ぎましょう。汗腺を鍛えるためには、全身にじんわりゆっくりと汗をかくのがコツです。できれば、30分以上の有酸素運動を毎日続けましょう。運動が難しい方は、半身浴やサウナなどもお勧めです。

こまめに出来る対策としてすぐ拭き取ることが大切です。汗は放っておくと雑菌と結びついてにおいが強くなるので、肌を清潔に保つために市販のグッズを活用することも良いかもしれません。最近は汗を拭き取るシートタイプのものや、においを抑えるスプレー、直接塗るロールオンタイプなど色々な種類があります。

すっきりとした香りのメンズ用グッズも増えていますので、好みや利用シーンに合わせて試してみてください。

上手に対策をして体も気持ちもすっきり、夏を楽しみましょう。



8月10日は健康ハートの日

日本心臓財団では、8月10日が810(ハート)と読み取れることから「健康ハートの日」と決めました。

心臓病・脳卒中等の循環器疾患は日本人の死因の上位を占めています。心臓病は高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。心臓病の危険因子には、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには生活習慣を見直すことが大切です。「健康ハートの日」はこうした生活習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、自らの心身の

健康についてじっくりと考える日となってほしいものです。

第二の心臓と言われる“ふくらはぎ”ですが、その筋力には血液を心臓へ送り返すポンプの役割があります。ふくらはぎの筋肉を鍛える方法としてつま先立ちがあります。かかとを上げてつま先立ちになったら一旦静止してゆっくり元に戻しましょう。毎日続けることが大切です。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

