

## <汗>

何故汗をかくのでしょうか？

もちろん体温調節の為ですが、何故体温調節をしなければいけないのでしょうか？

人間は中枢神経系の脳を発達させながら進化してきました。体の何処よりも盛んに代謝が行われ体温の変化に敏感なところなのです。そして、この脳の代謝に必要な酵素は、体温が37度の時に最も活発に動くように出来ています。このため人間は、気温に関係なくいつも体温を一定に保つ「恒温動物」として進化してきたのです。脳の進化と共に発汗する仕組みを獲得した事で、高度な文明を手に入れて来たのです。

私達が体温調節の為に汗は「温熱性発汗」と呼ばれ、エクリン腺という汗腺から出ています。その総数には個人差があります。そして体にあるエクリン腺が全て汗を出している訳ではなく、実際に活動しているのは半分位です。それらを「能動汗腺」と呼び、生後3歳までの環境で決まって来ます。

ところで汗には良い汗と悪い汗があります。良い汗とは、血漿にミネラルが再吸収され、殆ど水に近いサラサラしたものが出来る事によって蒸発しやすく、気化熱による体温調節もスムーズに行われます。

ところが最近では、エアコン等で汗をかく事を嫌う人が増えてしまい、汗腺の機能が鈍ってきています。汗腺は使わなければ退化します。すると、血漿のミネラル分を再吸収出来ずに水と一緒に体外に出す事になります。この汗はベタベタして、粒も大きく蒸発せずにダラダラと流れます。体温調節も上手く働きません。ミネラル分を含んだ汗はクサイ臭いがします。

夏の気温差を何度も繰り返すと、自律神経の働きを乱します。すると汗を出す指令が上手く出ず、戸外に出た途端に大量の部分汗をかく事になるのです。現代人は、汗腺が退化して全身から「良い汗」をかく事が出来なくなっているのです。

特に3歳までの子供はしっかりと汗をかかせないと能動汗腺の数が減って、上手く自分で体温調節が出来ない子になってしまいます。

汗をかけない子は、基礎代謝が低くなり、体温も異常に低くなります。そして、体温調節が出来ないため、気温の上昇と共に体温も上がり、暑い野外で倒れる事になるのです。その上、涼しい部屋に来ると体温が下がるという、自力でコントロール出来ない爬虫類のような変温動物に退化しつつあるのです。