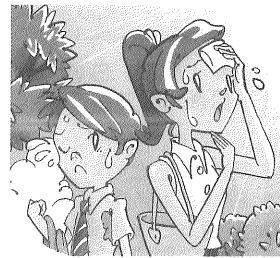


すこやか
特集

夏の
大敵

“汗”と上手に付き合って、 気持ちのよい毎日を

今年の夏は「猛暑」のさらに上をいく「酷暑」が予想されています。そこで気になるのが、肌のベタつきやおいの原因となる“汗”。「悪い汗」を防ぐにはどうすればよい？汗のケアは？この夏は“汗”と上手に付き合って、気持ちよく過ごしましょう。



① 汗をかくことで“体温調節”している

汗をかくことは、体温を調節するという大切な役割があります。人間の脳は熱に弱いので、周囲の温度や体内の熱が高くなったとき、発汗によって熱をからだの外に発散しているのです。

汗の原料は血液で、汗腺は血球を除いた血しょうをくみ取って汗として排出しています。このときに汗腺のろ過機能が働いて、塩分やミネラルといったからだに必要な成分が排出され過ぎないように調節されます。きちんとろ過されればサラサラとした「よい汗」、逆にろ過がうまくいかなければ濃いベタベタとした「悪い汗」になります。「悪い汗」は雑菌が繁殖しやすいので、においが発生します。汗腺は使わなければ機能が低下してしまいます。暑いからといってエアコンのきいた部屋にこもらず、しっかり汗をかくことで汗腺を鍛え、「よい汗」がかけられるから大丈夫をしましょう。

② 上手に「よい汗」をかけば、 においの心配ナシ

汗腺が機能していない「悪い汗」にはタンパク質や糖質、脂質など様々な成分が多く含まれているため菌が繁殖しやすく、それらがにおいのもとになります。では、においを防ぐ＝「悪い汗」ではなく「よい汗」をかくためには、どうすればよいのでしょうか。

まずは、汗腺をしっかり機能させるため、汗をかき慣れることです。そのためには、季節ごとの温度や湿度を体感することが第一。エアコンの設定温度と外気温との差は5度以内にするといったルールを決めるとよいでしょう。有酸素運動などでからだを動かすことも「よい汗」につながります。また、からだの内から温めることが大切になるため、半身浴も効果的です。その際に注意したいのは、お風呂上がりには汗をかいたままエアコンで冷やさないこと。ゆっくりと汗を出し、その汗で自然と体温を下げます。

食生活の工夫で、汗のにおいを防ぐこともできます。生姜などからだを温める食品を積極的に摂ることももちろん、肉などの高脂肪の酸性食品や脂っこいもの、味の濃いものは汗腺から皮脂が多く分泌され体臭が強くなるため、摂り過ぎに注意しましょう。



よい汗には
こんなメリットが

- ・代謝がよくなる
- ・低体温が解消される
- ・ダイエットにもつながる
- ・心身ともに元気になる



③ 汗ケアには濡れタオルや デオドラント剤を活用

かいてしまった汗のにおいのケアにはいくつかポイントがあります。1つは汗のふき方。汗をふくときに乾いたハンカチやタオルを使いがちですが、それだと汗の水分だけを吸収して他の成分を皮膚に残すことが多いので、雑菌の繁殖を招きにおいの原因になってしまいます。固く絞った濡れタオルなどを使った方が、肌のベタつきも取れておすすめです。また、かいたばかりの汗は無臭なので、早めにふき取ることが大切です。

衣類は汗の発散を邪魔しない薄手のもの、下着は吸水性、乾燥性に優れた綿素材を選びましょう。あらかじめ消臭スプレーをしておく、イオン分子でにおいを中和してくれる作用があるため、さらに安心です。

最近では多種多様なデオドラント剤が店頭をにぎわしており、これらを活用するのもよいでしょう。その際に気をつけたいのは「部分的」「短時間」にとどめておくこと。デオドラント剤によっては汗腺がふさがってしまうため、広範囲に長時間塗ったままにせず、きちんとふき取るようにしましょう。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう

○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう

○医療費控除を受ける時必要になります。

やってみよう

“よい汗”をかくための汗腺トレーニング

半身浴や手足高温浴で、からだの内側から温める。手足高温浴とは43～44℃の熱めのお湯にひじから先とひざから下をつけることで、衰えた汗腺を刺激するのに効果的。足や腕が温まると血液が全身をめぐる、からだの芯が温まるため、脳の温度センサーが働き、「よい汗」をかくことができます。



※血圧の高い方や高齢者には負担が大きいため、避ける、もしくは注意が必要です。

更年期の多汗“ホットフラッシュ”

40歳代半ば～50歳代半ばの女性が悩まされる更年期障害の代表的な症状に“ホットフラッシュ”＝ほてりやのぼせによる多汗があります。顔や首、胸など上半身に集中して汗をかき、その原因は女性ホルモンの低下による自律神経や汗腺機能の乱れです。

“ホットフラッシュ”の汗は濃度が濃くベタベタしていて、においが強いのが特徴。汗がふき出してきたら腹式呼吸で交感神経の働きを和らげることも効果的ですが、何より普段から軽い運動や半身浴などで汗腺をトレーニングしておくことが更年期の多汗予防につながります。

平成29年8月から、
70歳以上の皆さまへ
高額療養費の上限額が変わります

高額療養費制度とは、

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。平成29年8月から、70歳以上の方の上限額が下表のように変わります。

70歳以上の方の上限額(月ごと)

どの適用区分に該当するかは、被保険者証、高齢受給者証または限度額認定証でご確認いただけます。

		平成29年7月まで		平成29年8月から	
適用区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の方	44,400円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円※2)	57,600円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円※2)
	一般	課税所得 145万円未満の方 (※1)	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限 14万4,000円)
住民税非課税	II 住民税非課税世帯		24,600円		24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円	8,000円	15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。
 ※2 過去12ヵ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。