

## 健康な体、美しい肌をつくる汗の力

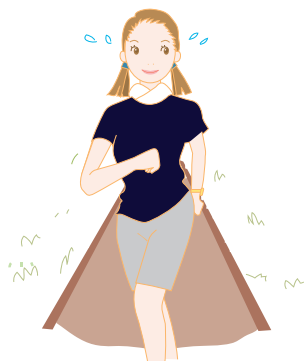
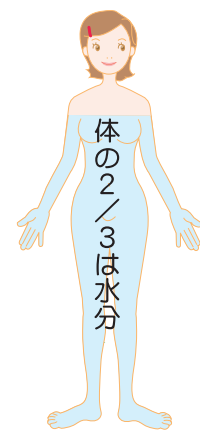
### ◇人間の体の2/3を占める水分はどんな働きをするのでしょうか？

お肌がすべすべの赤ちゃんは、なんと体重の80%が水分。これが年と共に少なくなって約60~70%に減っていきます。それと共にお肌もカサカサ、色々な病気も出てきます。

どうやら体の中の水分は、とても大切な働きをしているようですね。

#### ▽体の中の水分の大きな働き▽

- 1、栄養分を溶かして、体中に運ぶ働き
- 2、栄養分を体の様々な部分に吸収させる働き
- 3、逆に、不要なものを排泄する働き
- 4、ホルモンの分泌を助ける働き
- 5、汗を出して体温を調節する働き



### ◇汗が果たす体に大切な5つの働き

- 暑い時に汗を流す事によって、体温を下げます。
- 体の中の水分量が多くなり過ぎると「むくみ」が出ます。汗は水分のバランスをとる働きをします。
- 汗と一緒に分泌される皮脂が、肌の乾燥を防いで肌にうるおいを与えます。
- 血の流れを良くし、筋肉の中の疲労物質を排出しやすくなります。
- 体温調節することによって、自律神経のバランスを整える事ができます。

### ◇汗かき下手にはトラブル多し！

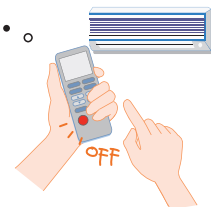
平熱が低い・常にだるい・イライラする・朝起きられない・めまいがするという症状の人は要注意。こんな症状の原因のひとつが自律神経の乱れ。そんな人は、「汗かき下手」さんが多いそうです。ちゃんと汗をかくことによって、体温調節がうまくいき、自律神経も正常に働いてくれるのです。

もうひとつ、女性の永遠のテーマ「美肌」にも汗の働きは欠かせません。美肌の大敵は「乾燥」。汗は乾燥を抑え、常に肌に潤いをもたらしてくれます。そして、皮膚を美しく保つ一番のポイントは老廃物の排泄。汗は、むくみの原因のナトリウムや、とりすぎてしまった化学物質等の老廃物を、汗が体外に流し出してくれます。汗をかかなければ、老廃物が毛穴につまり、美肌が逃げていってしまうのです。

### ◇どうしたら汗かき上手になれるの？

「汗かき上手」になるには、汗をかく習慣が大切です。汗をかく習慣をつけるには・・・

- ①ウォーキングやジョギングなど、無理なく毎日できる運動を習慣にする。
- ②夏でも外気温の-5℃程度に。エアコンを控えめにする。
- ③心臓に無理のかからないように調整しながら、サウナで汗を流す。
- ④入浴は、シャワーだけでなく、ぬるめのお湯に15分程度は必ずつかる。



### ◇街の汗かき上手さん。上手に発汗して肌にもからだにも水分補給。

一日中事務所にこもって仕事をしていると、なかなか上手に汗がかけません。そんな時に注目したいのが入浴。半身浴でゆっくりつかって血行を良くし、心臓に負担をかけずに徐々に汗を出します。この時に顔にスチームミストをあてると、毛穴が開いて汗と一緒にでる老廃物が多くなるだけでなく、不足している水分を補う事ができます。お化粧品もきれいとれるし、リラックス効果も抜群！

あわせてお勧めしたいのがミネラルウォーターを飲む事。体の一部を暖めている時の方が水分の吸収率が良くなると、東洋医学では言われています。入浴の前後だけでなく、入浴中にも飲んで、不足しがちな水分をしっかり補いましょう。体の水分が増えれば、赤ちゃんのすべすべ肌も夢じゃないかも・・・