

汗と清涼飲料水

汗と清涼飲料水

市川治療室 No.124/2001.08

汗が多く出る毎日です。人や馬は汗かきの代表格だそうです。
汗はなぜでるのでしょうか。汗の成分は何でしょうか。
汗をかけば補給したくなる水分にはどんな注意が必要でしょうか。

哺乳類・鳥類は汗を出すか、それに代わる仕組みを備えていて、体温の上昇を防ぎます。

これらは外界の温度に関わり無く体温を一定に保ちその温度で能率的に活動します。

爬虫類・両生類・魚類などは、そういう仕組みを備えていないので、外界の温度に体温が従ってしまい、活動の能率も変わってしまいます。

汗は温度の高い体内から熱をもたらされた血液が皮膚の汗腺で漉（じ）されて水分が体外に出されたものです。

このとき、水（汗の主成分）が蒸発することにより、熱も体外に放出されます。

1 gの水の蒸発により約600カロリーの熱が体表面から水蒸気に乗って放出されます。

この水蒸気がどんどんほかの場所に運ばれていくと身体が良く冷えます。

ですから自然の風や団扇（うちやう）や扇風機などの空気の流れ出体表面が冷やされると、皮膚の下を通る毛細血管を流れる血液も冷やされて身体が冷えます。

しかし熱いからと扇風機をかけっぱなしにして就寝すると、オトナでも体温が下がりすぎて調子を崩します。

汗まみれになった衣類をしばらく置いておくと、尿の匂いがしてきます。

汗は極めて薄い尿です。

汗の主な成分は水ですが、それ以外では尿に比べると食塩が覆い様です。

ですからなめると少し塩辛かったり、目に入るとしみます。

糖分や塩分などの入った水（ｽｰｯ飲料）は、汗で減った分を補うと言う点から熱いところで長時間の激しい労働やｽｰｯをする人には必要です。

上記の内容は久保田芳夫氏（科学教育研究協議会）が赤旗新聞（1996年8月4日）に投稿されている記事からです。

1996年に滝川洋二氏（国際基督教大学高校教諭）と学生が「清涼飲料水・缶ジュースなどにどれくらいの糖分が含まれているか」を調査しました。「缶飲料一缶に何gの砂糖が入っているか」というもので、結果は以下の通りです。

コーラ	(350ml)	……	36g	……	144カロリー
カルピ°スウォーター	(350ml)	……	36g	……	144カロリー
ジョージア・コーヒー	(350ml)	……	21g	……	84カロリー
ホ°カリスイット	(350ml)	……	21g	……	84カロリー
カルピ°スウォーター・ライト	(350ml)	……	12g	……	48カロリー
コーラ・ライト	(350ml)	……	9g	……	36カロリー

先月は『甘いもの… 心と身体をいやす働き』というタイトルで糖分の必要性をお知らせしましたが、清涼飲料水などを飲用する時には糖分の取り過ぎに注意しましょう。

身体は糖質（ブドウ糖 = 蔗糖+果糖）を加工してATPという「エネルギー」を生産しています。

この「エネルギー」生産には、ビタミンB群やビタミンCなどの「ビタミン」が必要です。

また、ビタミンB群やビタミンCは水溶性「ビタミン」なので汗などで排出されやすいものです。

汗による「エネルギー」源（糖分）とその生産に関わる栄養素（ビタミンB群やビタミンC）の損失は夏バテにつながります。補給をお忘れなく。 …今年の夏は特に暑いですから…
