



# 2022.7月の健康情報

お役にたてるでしょうか。サントリー健康情報レポートを参考にしています



## 良い汗と悪い汗があることを知っていますか？

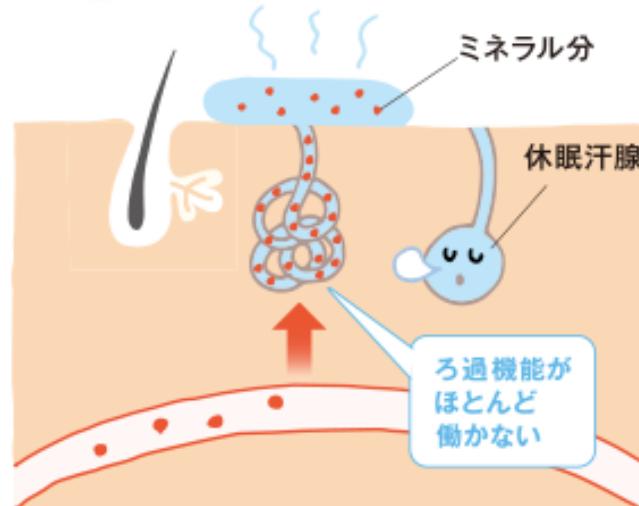
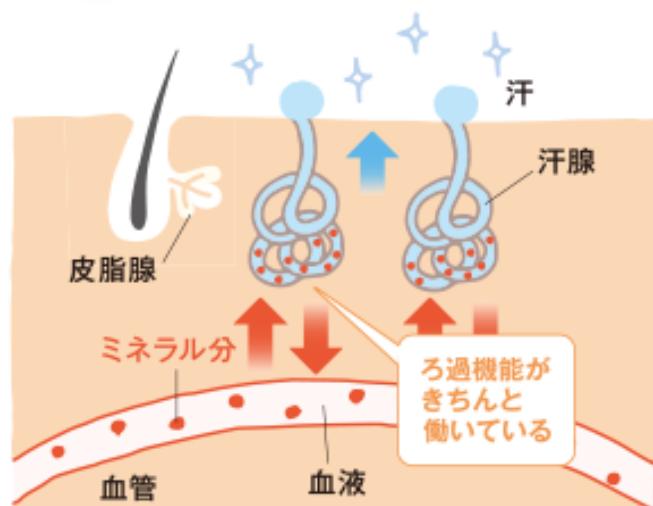
### 汗をかくとスッカリ！

**良い汗** 血液のミネラル分を血管に戻すので、限りなく水に近い汗に。

**悪い汗** 血液のミネラル分が血管に戻らず、汗とともに出てしまう。

### 汗をかくとグッタリ！

- ①さらさらしている
- ②汗の粒が小さい
- ③蒸発しやすい
- ④におわない



- ①ベトベトしている
- ②汗の粒が大きい
- ③蒸発しにくい
- ④汗くさい

### 良い汗のできることは

- ・体温調節
- ・体内の浄化や美肌づくり
- ・代謝が高まり血行が促進
- ・老廃物の回収や排せつもスムーズ
- ・皮脂の分泌が盛んになる

### 良い皮脂膜ができれば

- ・肌がしっとりスベスベ
- ・肌の乾燥を防ぐ
- ・細菌などの侵入を防ぐバリア機能ができる

### 良い汗をかく生活習慣

- ※日ごろから積極的に体を動かし、汗をかく機会を増やす
- ※冷房の設定温度は外気温-5℃以内に

### 悪い汗は

ミネラル分が皮膚に残り、皮脂腺にたまって酸化する古い皮脂と結びつくと、雑菌が繁殖。においが発生しやすくなり肌には良くない。

### 薬剤師 1口アドバイス

汗がベタつく時は、乾いたタオルではなくぬれタオルで拭くと、余分な皮脂や汚れが取れてスッカリします

