

汗が夏に出やすいのは脳の影響

汗の出方が変わるのは、脳の汗を出すことを調節するところが興奮して、それが全身の汗腺に伝えられるからです。

この、脳の興奮する性質は、季節によって変わり、夏にはその性質が高まるため、少し暑いと、すぐに汗をかき、冬にはその性質がぐんと低くなるため、暑い部屋などに入っても、すぐには汗が出ないのです。

汗が出るのは体温の調節のため

暑いときに汗が出てくるのは、体温を調節するためです。

周囲の温度が高いときや、運動をして、体内の温度が、どんどん高くなってしまいそうなとき、ある時間をおいて汗が出ます。汗は、体の熱を外ににがすはたらきをしているのです。

もし、汗が出ないと、体の温度がどんどん上がり、ふらふらになってしまいます。

汗が1リットル出ると、体重が60キログラムの人で、体温が約12℃下がるといわれています。汗が出て体温が下がるのは、汗が体表でかわいていくときに、体表の熱が運び去られて、体が冷えていくからです。

(監修・保志 宏)

