



## あせ やくめ 汗にはどんな役目があるの

### あせ さんしゅるい 汗には三種類あります

あせ あつ ひ うんどう あと たいおん あが で あせ おんねつせいほっかん  
汗には、暑い日や運動の後など、体温が上がったときに出てくる汗の温熱性発汗と、お  
どろいたとき、きん ちょう ちよう で あせ せいしんせいほっかん もの た  
どろいたとき、きん 張したときに出る汗の精神性発汗、そして、からい物を食べたときに  
で あせ み かくせいほっかん さんしゅるい たいせつ やくわり  
出る汗の味覚性発汗の三種類があり、それぞれ、大切な役割をはたしています。

### たいおん ちょうせつ おんねつせいほっかん 体温の調節をする温熱性発汗

にんげん からだ き おん かんけい どシー たいおん たも しく  
人間の体は、気温などには関係なく、36～37 に体温を保つ仕組みになっています。  
たいない ねつ けつえき けつえき たいひょうちか けっかん はこ ひ  
体内でつくられる熱は血液をあたため、その血液は体表近くまで血管で運ばれて、皮ふか  
ら体内の熱をにがします。

しかし、しゅうい おんど たか うんどう たいない おんど たか  
しかし、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たとき  
には、それだけでは間に合わず、汗を出して、体の熱を外ににがしているのです。

あせ で からだ おんど あ たいない き かん わる  
もし、汗が出ないと、体の温度がどんどん上がり、体内の器官のはたらきが悪くなって  
しまい、せいめい たも  
しまい、生命を保てなくなったりするのです。

あせ たいおん ちょうせつ たいせつ  
汗は、体温を調節する、大切なはたらきをしているのです。

### さぎょう せいしんてきはっかん 作業をしやすくする精神的発汗

こま て さぎょう て で あせ もの さぎょう  
細かな手作業をするときに、手のひらに出る汗は、物をつかむ作業をしやすくします。

また、き うえ たか ばしょ さぎょう あし うら で あせ  
また、木の上など高い場所で作業をするとき、足の裏に出る汗は、すべりにくくするな  
ど、せいしんてきはっかん さぎょう  
ど、精神的発汗には、作業をしやすくするはたらきがあります。（監修・保志 宏）

