



あせ で 汗が出るのはなぜ

たいおん ちょうせつ 体温の調節をするため

にんげん からだ き おん かんけい
人間の体は、気温などには関係なく、36～37 たいおん たも たいおんちょうせつ き のう
に体温を保つしくみ（体温調節機能）
をもっています。このしくみは、たいおん さ たいおん ちぢ ねつ
体温が下がりそうになると、筋肉をのび縮みさせて熱を
だし、たいおん たか はんたい たいおん あ
体温を高くします。反対に、体温が上がりすぎると、あせ だ
汗を出します。そうすると、
あせ からだ しょうはつ ねつ たいおん さ
汗が体から蒸発するときに、熱をもっていくために、体温が下がるのです。

ふつう、たいない ねつ けつえき からだ ひょうめんちか けっかん はこ
体内でつくられる熱は血液をあたたため、その血液は体の表面近くまで血管で運
ばれて、ひ たいない ねつ
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
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、あせ だ からだ ねつ そと
汗を出して体の熱を外ににがしているのです。このよう
に、たいおん あが で あせ おんねつせいはいっかん
体温が上がったときに出てくる汗を、温熱性発汗といいます。

もし、あせ で からだ おんど あ たいない き かん わる
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たり、
せいめい たも あせ たいおん ちょうせつ たいせつ
生命を保てなくなったりします。汗は、体温を調節する大切なはたらきをしているの
です。

あせ ほかにも、こんな汗があります

あせ たいおん あ で あせ おんねつせいはいっかん
汗には、体温が上がったときに出てくる汗（温熱性発汗）のほかにも、おどろいたとき、
きん ちょう せいしんせいはいっかん
きん張したときに出る汗（精神性発汗）、そして、からいもの た であせ み かく
性発汗）があり、それぞれ、たいせつ やくわり
大切な役割をはたしています。（監修・保志 宏）

