



## 寝ているとき、どれくらい汗は出るの

### 汗はいつも出ている

汗は、暑いときや運動をしたときだけでなく、寝ているときも、じっとしているときにも出ている。汗の出る量は、ふつう、1日に約1リットル（牛乳ビン約5本分）くらいですが、夏の暑いときにはげしい運動すると、2～3リットルくらい出ることがあり、その日の気温や、運動した量によって変わります。

では、寝ているとき、どれくらい汗は出るかというと、牛乳ビン約1本分くらいです。

### 汗が出るのは、体温の調節のため

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は、温熱性発汗といって、体温を調節する役目をしています。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1.2度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。

このほかに、汗には、驚いたとき、きん張したときに出る汗（精神性発汗）、そして、からい物を食べたときに出る汗（味覚性発汗）があり、それぞれ、大切な役割をはたしています。（監修・保志 宏）

