



ひ あせ 冷や汗をかくのなぜ

ひ あせ せいしんてき で あせ 冷や汗は精神的に出る汗

ひ あせ
冷や汗は、おどろいたときとか、こわいときとか、はずかしいようなときにかく汗で、
そと きおん ひく で ひ あせ あつ あせ おんねつせいはいっかん
外の気温が低くても出るため、冷や汗といわれています。暑いときにかく汗を温熱性発汗
というのに対して、せいしんてきさよう で あせ せいしんせいはいっかん
精神的作用によって出る汗のため、精神性発汗といわれています。

ぜんしん ひ やく まんこ かんせん あせ だ おんねつせいはいっかん
全身の皮ふには、約200万個の汗腺（汗を出すところ）がありますが、温熱性発汗と
せいしんせいはいっかん あせ で かんせん おんねつせいはいっかん かんせん て あし うら
精神性発汗では、汗の出る汗腺はちがいます。温熱性発汗の汗腺は、手のひらと足の裏を
のぞ ぜんしん せいしんせいはいっかん かんせん て あし うら
除く全身にあります。精神性発汗の汗腺は、手のひらと足の裏、わきの下やひたいなど
にしかありません。

しゅるい かんせん 2種類の汗腺

にんげん かんせん
人間の汗腺には、エックリン汗腺とアポクリン汗腺の2種類があります。エックリン汗
せん ぜんしん ひ すいぶん おお あせ だ たいおん ちょうせつ
腺は全身の皮ふにあり、水分の多い汗を出して、体温の調節をします。

アポクリン汗腺は、わきの下、くちびるのまわり、こう門、おちんちんなどの性器のま
わりであり、すいぶん おお あせ かん あせ だ
水分の多い汗のほかに、ねっとりとした感じの汗を出します。これが、あぶ
らあせ
ら汗です。（監修・保志 宏）

