



## 汗には、いろいろな種類があるって本当なの

### 汗には、3種類ある

汗には、暑いときや、運動したときなど、体温が上がったときに出てくる「温熱性発汗」や、おどろいたときや、緊張したときに出る「精神性発汗」、そして、からい物を食べたときに出る「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。

### 体温の調節をするための汗 - 温熱性発汗

人間の体は、気温などには関係なく、36～37℃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、体温が下がりそうになると、筋肉をのび縮みさせて熱を出し、体温を高くします。反対に、体温が上がりすぎると、汗を出します。そうすると、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、体内でつくられる熱は血液を温め、その血液は体の表面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、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。このように、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、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、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。（監修・保志 宏）

