

☆豆知識☆

夏生まれの人が暑さに強い理由

夏生まれの人程汗腺の数が多く、暑さに強い。実は最近ではそうではない人も増えているのですが、少なくとも今の40～50代より上の世代の人は、夏生まれの人は暑さに強く、逆に冬生まれの人は暑さには弱いけど寒さに強い傾向がみられます。その答えは、人の環境に対する適応能力にあります。

例えば、汗腺の数を例にとると、人が生まれて2年半から3年の間に経験する温度によって汗腺の数が決まるといわれています。だから、フィリピン人・日本人・ロシア人の汗腺の数を調べると、気温の高い場所に住んでいる順番に汗腺の数が多くなるのです。汗腺の数だけでなく、逆に寒さに対する抵抗力なども、小さい頃に体感する温度の影響をうけるのではないかと考えられています。

そして、最初にも書きましたが最近の子は暑さに強くないのは、小さい頃からエアコンの効いた快適な環境で過ごしているので、暑さ・寒さに適応する仕組みが十分に発達していないからです。

暑くて眠れない時の入浴方法～寝る前のお風呂の効果～

人の体温は、睡眠に入ると体をしっかりと休ませるために自然と下がっていきます。赤ちゃんが眠り始めた時に手足が熱くなるのは、手や足から熱が体外に出して深部体温を下げているからです。こうして、身体を眠る体制に持っていくことが、よりよい睡眠に必要なのです。

スムーズな入眠には深部体温を下げる必要がありますが、そのためには、入浴で一度体を温めることが効果的です。「体温を下げるために温める」というのは、一見矛盾しているように感じてしまいますね。

しかし、湯冷めという言葉があるように、実際にはお風呂に入った後は体温が下がっていきやすくなります。一度体温を上げることによってスムーズに放熱が行われ、深部体温が下がり、早く寝ることができるようになります。

