



皆さんは、運動を行うときどのような格好で行っていますか？  
服なんて何でもいいと思うかもしれませんが汗をかいてベタベタに濡れた服だと体温の調節ができなくなり、温度差に対応できなくなります。

そこで今回は、快適に運動ができる服についてお話します。

## ☆服と体温の関係

通常、体は体温が一定以上に上がると汗をかきます。汗は外気に触れて蒸発し、熱量を奪って体温を下げます。  
運動を行いかいた汗は衣服で吸収させ、服の表面から蒸散させることによって一定の温度を保ち、皮膚と服との間で一定の温度の空気を確保して保温し、体温を維持しています。  
そのために、服が濡れてしまうと体温調整がほぼできなくなってしまいます。

## ☆濡れた服と湿度

通常、周囲の湿度が低ければ、濡れた服は体温を奪うことで徐々に乾いていきます。

しかし、夏の雨天時のように気温は高いが湿度も高いという環境では、外気と人体の温度差が小さく、ともすれば外気より濡れた服を着ている人間の方が温度的に低くなってしまいうため、非常に乾きにくくなります。

そうした状態で濡れた服を着ていると、身体的には皮膚表面の感覚から体温より周囲の温度が低く、身体が濡れて冷えていると判断してしまいます。

体は低体温症を予防しようと積極的に体温を上げようとします。  
濡れた服によって体温調節機能がうまく働かなくなるので、余計に体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。

**これからジメジメとした梅雨でも快適に運動を行えるように  
通気性の良い服で運動しましょう！！**