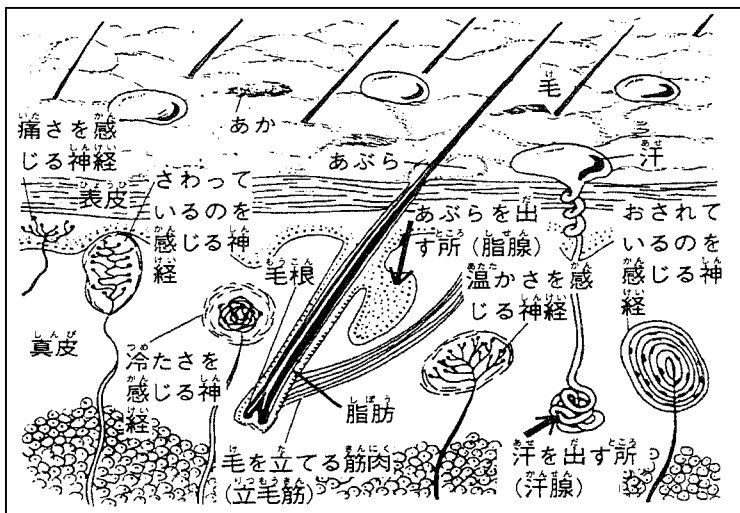


— 皮膚のはたらき —

●知覚作用  
痛覚・温覚・冷覚・触覚などを感  
じる。

●体温調節作用  
暑い時には汗が出て、血管が拡が  
り、体の熱を放散し、寒い時には血  
管が縮み、体温が逃げないようにす。

●分泌作用  
汗腺から汗を、皮脂腺から皮脂を  
分泌し、表面をうるおす。



●吸収・呼吸作用  
炭酸ガスを排出し、酸素を吸収す  
る。

●保護作用  
外部からの刺激に対する防御作用  
・体内保護作用がある。

今回は、私たちの身体全体をおおっている「皮膚」のお話です。

からだの科学 仕組とはたらきをまもろう XII

1. 皮膚の原因

皮膚は、硬からず柔らかく、少  
しぐらい物が当たっても破れたり  
裂けたりしません。体の内部を  
守っているのです。

皮膚の表面は凸凹になっていて  
盛り上がった方を皮丘、へこんで  
いる方を皮溝といいます。皮丘と  
皮溝は、いくらか太い溝に区切ら  
れていて網の目のようになっています。

また、毛穴や汗口などの出口が  
あります。汗口は全身にあるわけ  
ですが、特に手のひらや足の裏に  
多く存在しています。

皮膚の表面を広げると、おとな  
で、およそタタミ一畳強になりま  
す。

2. 皮膚の色

皮膚の色は、人種、性別、年齢、  
身体の部位によっても違つし、栄  
養や内分泌の状態によっても違  
います。これは、皮膚の中にあるメ  
ラニン色素が多いか少ないかで決  
まっています。

一日焼けると黒くなるのは「  
太陽の光に含まれる有害な光線  
が体に入るのを防ぐため、メラニ  
ン色素が増え、肌が黒く見えるの  
です。」

「くちびるが赤いのは」  
皮膚がとても薄い上にメラニン  
色素がほとんど含まれていませ

皮膚の健康をまもるための心得

精神的な 安静が必要 	睡眠を充分とる 
バランスよい栄養を 	入浴・洗顔 など皮膚を 常に清潔に 
便秘しない ように気をつ ける 	皮膚を鍛える ことも大切 
外部の刺激 にさらし すぎない 	自分に合っ た化粧品を 

ん。そのために、皮膚の下を走る  
血液の色がすけて赤く見えるのです。  
3. 皮膚のしくみ  
皮膚は、表皮、真皮、皮下組織

という三つの層からなります。表  
皮は〇・三から一〇ミリで、真  
皮は、その一〇倍の厚さといわれ  
ています。

**献血ご協力のお願ひ!!**

日頃、市民の皆様には献血へ  
の深いご理解とご協力をいただ  
き、心から感謝申し上げます。  
このたび、次の日程で献血を  
実施しますので、ご協力をお願  
いいたします。

日時 3月28日  
午前10時～11時30分  
午後12時30分～3時

場所 市役所前駐車場  
主催 都留ライオンズクラブ  
協賛 都留市