

すっかり秋も深まり、朝晩は冷えるようになりました。温かいお風呂が心地よい季節です。日本人ほどお風呂の好きな民族はいないと言われます。運動や仕事の後のお風呂は、疲れた体や心を癒してくれます。そこで今回は、体によいお風呂の入り方についてご紹介します。

入浴は最良の健康法

入浴には健康にプラスになるいろいろな効果がありますが、また、入浴時の事故も多く、入り方によっては危険な場所ともなります。



入浴の効用

(1) 体を清潔にする

皮膚は体が寒暑を感じる大切な器官で、体温調節に大事な役割を果たしていますが、汗や脂肪等の分泌物、表皮の剥離したもの、微細なちりなどで絶えず汚れています。入浴はこの皮膚表面の汚れや雑菌を洗い流して、体を清潔にしてくれます。

(2) 新陳代謝の活発化と疲労回復

入浴により体が温まると、交感神経が刺激されるとともに、皮膚表面にある毛細血管が拡張し、血行(血液循環)が良くなります。このことにより、新陳代謝が活発になります。また、疲労物質である血中の乳酸をどんどん流してくれるため、疲労回復を助けてくれます。

(3) 心身をリラックスさせる

浮力の効果によって、体全体や関節周囲の筋肉の緊張を和らげるとともに、ぬるめの湯は、副交感神経を刺激してアセチルコリンという鎮静作用があるホルモンを分泌させ、頭や体をリラックスさせて開放感や爽快感などのんびりした気分にしてくれます。

(4) 運動不足解消

水の抵抗を利用して、膝の曲げ伸ばしや腕の上げ下げなど、軽い運動をすると関節に大きな負担をかけることなく運動不足を解消することができます。

風呂場の危険性

(1) 風呂の温度

① 熱い湯

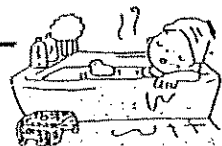
42℃以上の湯に入ると、血圧が変動しやすく、血管が弱っている人や血圧調整がうまくできない人は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞の危険性があります。とくに、高齢者、心臓病、高血圧の人は気を付けましょう。入浴直後の2分間は「魔の2分間」と呼ばれるほどで、急激に血圧が上昇し倒れる人が多いようです。

② ぬるい湯

40℃くらいの湯は心臓への負担も少なく、血圧も上昇しません。しかし、あまり長く入っていると、深部体温が上がることにより、血液中の血小板のかたまりを溶かす物質が少なくなって血液がドロドロ状態になり、血管が詰まってしまう危険性があります。深部体温が2℃上がるのは非常に危険と言われています。

(2) 家の中の温度

風呂場と脱衣場や他の部屋との温度差も血圧を大きく変動させます。



健康に良い入浴法

- ① 入浴の前後にコップ一杯の水を飲むことにより、血液のドロドロ状態を予防する。
- ② 高齢者・心臓病・高血圧の人は、肩まで深くつからない。
- ③ 長湯は避ける。湯温 44℃で5分、42℃で7分、40℃で10分以内とする。
- ④ 温度を感じる感覚は年齢とともに衰えるので、温度計で水温を確認する。
- ⑤ 脱衣場を暖房するなど、家の中全体の温度差を少なくする。

(受診されている方は主治医の指示に従いましょう。)

