



Dr's Message

## いきいき健康術 第151回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『知っておきたい お風呂』

伏原 幸子 主任看護師 和知診療所



「時間がないから」「面倒くさいから」夏なら「暑いから」という理由でシャワーだけですませていませんか？

### お風呂の効果

お風呂は、お湯が持っている「温度」「浮力」「水圧」などが、体をほぐして新陳代謝を促し、血行をよくしてくれるなどお風呂に入ることですぐに得られる4つの効果があります。

#### 4つの効果

- ① 血行促進で、疲労回復
  - ② 体内から、体臭を抑制してくれる
  - ③ 睡眠の質や免疫力向上
  - ④ マッサージによるダイエット効果
- …しかし、長時間の入浴によるデメリットがあります。
- ① 乾燥肌になる
  - ② 30分以上の入浴することで、逆に疲れがたまってしまう
  - ③ 脱水症状、めまいを起こす原因になる  
(入浴前後は水分補給を)

### 入浴するときの注意点

- 食後1時間たってから入浴する。  
入浴することによって血液が全身に分散され、消化がスムーズにいかなくなります。食事をしてすぐの入浴はさげましょう。
- なるべく温度差を与えない環境をつくる  
暖かい場所から寒い場所に入ると血圧が急激に上昇します。脳卒中や心筋梗塞を起こす原因となるヒートショック(急激な血圧変動)に注意が必要です。冬場は特に脱衣所と浴室を十分暖かくして温度差を少なくしましょう。

### お湯の温度による効果

熱いお湯は、交感神経を刺激し、「緊張」、「目覚め」を促す効果があります。また、ぬるめのお湯は、副交感神経が働いて精神的にも安らぎ、落ち着いた気分になれます。

高齢者や高血圧、心臓の弱い人には、熱いお湯に浸かると心拍数が一気に上昇するのでかなり体に負担がかかり大変危険を伴います。どうしても「熱いお湯がいい」という場合は、最初から熱いお湯ではなく、ぬるめのお湯に浸かって出る前に少しだけ沸してお湯の温度を上げてみてください。

### 季節ごとのお湯の温度の目安

#### ●春夏シーズンは37度～39度

リラックス効果をもたらし、気分が落ち着くだけでなく鼻のとおりも良くなります。

#### ●秋冬シーズンは40度～43度

夏場の紫外線でダメージを受けた肌の新陳代謝を促してくれます。また、冬場は気温が低く、体が冷えやすくなっています。お風呂に浸かることで血行を促進し、体を芯から温めることで冷え性の緩和にもつながります。

お風呂での事故を防ぐためにも  
体に負担のかからない適正適温  
で入るようにしましょう。

