

## 健康日記

～科学的にも証明された「温浴7大健康作用」～

さまざまな研究で明らかになったお風呂のうれしい健康作用は、こんなにたくさんあるんです！コロナ禍で心身の快適さを図る方法のひとつにお風呂効果を入れてみましょう。



### 1. 《温熱作用》体を温めて血行促進

お湯に浸かって温まるのは、体の表面だけではなくありません。深部体温（内臓などの温度）も上昇するため、全身の血管が広がり、血流が促進されるのです。血液が活発に巡ることは、体内の老廃物や疲労物質を取り除くことにつながります。よって、疲れの解消や代謝のアップ、また免疫機能の向上などにも効果があるとされています。

### 2. 《清水圧作用》マッサージ効果でむくみ解消

家庭のお風呂でもウエストが3~6 cm細くなるほどの水圧がかかっているそうです。この水圧によるしめつけにも血行を促す作用があるため、まるでマッサージをされるがごとく、むくみが解消できるといいます。また、胴部にかかる水圧により、呼吸の数がおのずと増えるため、心機能が高まるという可能性も報告されています。

### 3. 《浮力作用》筋肉や関節を重力から解放

お湯が張られた浴槽内では、浮力の働きにより、陸上の約10分の1にまで体重が減少するそうです。それは、すなわち、重力からの解放であり、日がな一日体を支える筋肉や関節の緊張が解けて、全身がリラックスできるのです。この作用はリハビリにも有効とされ、医療や福祉の現場においても広く活用されています。

### 4. 《蒸気・香り作用》免疫力を高め、自律神経を整える

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、免疫力の低下を招きかねません。浴室内に漂う蒸気を吸いこめば、うるおいが補われるため、免疫力が下がるリスクを軽減することが可能となります。また、入浴剤や植物湯、アロマなど心地よい香りは、心身のバランスを保つ役割を担う自律神経の調整に効果があるとされています。



### 5. 《清浄作用》余分な皮脂や汚れを落とす

入浴の根本的な目的である、体を清潔に保つ作用です。温かいお湯に浸かることで毛穴が開いて、余分な皮脂や汚れなどが流れやすくなるのです。「夏場は暑いからシャワーだけ」と言う人も多いでしょうが、汗をたくさんかく時期にこそ、お湯に肩まで浸かった方が、全身くまなく洗浄できます。

### 6. 《粘性・抵抗性作用》少ない負担でバッチリ運動

お湯の中での動きは、水の抵抗により、陸上の3~4倍もの負荷がかかっているそうです。この作用を利用すれば、ストレッチのような軽い動きでも、運動療法に近い効果が得られることになるのだとか。もちろん、浮力作用も働いているため、重力は軽減されるものの、重力以外の負荷によって、手軽に筋肉を刺激できるのです。

## 7. 《解放・密室作用》解放感で極上のリラックス

一糸まとわぬ姿で入る浴室は、ある種の非日常的空間です。一人でお風呂に入る時間は、心も体も開放できる究極のリラックスタイムと言えるでしょう。また、銭湯や公衆浴場においては、年齢や社会的立場は不問。あらゆるしがらみから解放された「裸のつき合い」もまた、心理的な心地の良さを生み出すのかもしれない。

