

健康日記（知っておきたいお風呂の健康効果）

医学的にも証明されている入浴の健康作用について紹介します。
ご自身の健康づくりにお役立ててください。



3つの健康作用

① 温熱作用

温まることで皮下にある毛細血管が拡張して血流が良くなります。また、新陳代謝が活発になり体内の老廃物や疲労物質が除去され、コリや疲れが和らぎます。

② 浮力作用

浮力が働き、重さは地上の約9分の1~10分の1になります。このため体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、カラダ全体の緊張がほぐれリラックスできます。

③ 静水圧作用

カラダにかかる水の圧力です。肩まで湯船に浸かると、なんと1トン以上の水圧を受けます。これにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき血液の循環を促進、リンパの流れも改善し、むくみ解消にもつながります。また、腹囲が3~5センチメートル縮むほど腹部に圧がかかるため、横隔膜が押し上げられ、呼吸筋が鍛えられます。

こんなときの入浴法

○眠れない、寝つきが悪い

ゆっくりお湯に浸かりカラダを温め、寝る60~90分前には入浴を済ませましょう。体温の変化で入眠しやすくなります。

○ストレスがたまっている

好みの香りの入浴剤やアロマオイルを数滴、湯船に垂らしましょう。



○皮膚の乾燥が気になる

熱いお湯に浸かったり、タオルでこすりすぎたりしないようにしましょう。ぬるめのお湯に浸かり、入浴後に保湿クリームを塗りましょう。入浴剤の使用もお勧めです。

入浴における注意事項

- 高齢者、持病のある人は入浴方法について主治医に相談しましょう。
- 脱水予防のため入浴の前後にコップ一杯ずつの水分補給をしましょう。
- ヒートショック対策（寒い季節は脱衣所や浴室を暖め温度差を少なくする）をしましょう。
- 以下のタイミングの入浴は控えてください。

***食事の前後 30分**

***飲酒後**

***体調不良時**

これから寒くなる季節、シャワーでは得られにくい効果を入浴で。是非お試しください。