

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

お風呂に入って健康寿命を延ばしましょう！

お風呂、湯船につかっていますか？シャワーだけにしていますか？

毎日入浴している人と、週に2回ほどだけ入浴する人を比較すると、要介護認定を受けるリスクが3割減少するという研究結果になったそうです。毎日入浴することが、健康寿命を延ばすために入浴が効果的なのだとこの結果からも分かります。

ただし、間違った入浴をしてしまうと逆効果になることもあるので、効果的な入浴方法をご紹介します。

入浴の3つの効果



温熱効果

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がることで全身の血流が促進されます。自律神経の副交感神経系が優位になり、筋肉や股関節組織が弛緩する効果や、リラックス効果が得られます。

浮力効果

首まで湯船に浸かった場合、浮力によって体重が約1/10になるとされています。常に働いている筋肉や関節への負荷が減り、浮遊感によるリラックス効果も期待できます。

水圧効果

動かない水のなかで身体に働く水の圧力のことを「静水圧」と言います。この作用により、手足の血管や腹部の内臓などが刺激を受け、全身の血行改善やむくみ解消などに役立ちます。



お湯の温度は40℃で10分入浴が目安

お風呂は熱いお湯が好き！という方もいらっしゃるかもしれませんが、お風呂のお湯の温度は38～41℃の間が理想とされています。身体の深部体温を0.5～1℃上げると血流が良くなり、体にたまった疲労物質が排出されて、酵素や栄養分を補給しやすくなるといわれています。平常時の深部体温は37℃程度のため、お風呂のお湯はそれよりも少し高くなるのが理想です。

42℃以上にしてしまうと、自律神経の交感神経が優位になって、身体が緊張し、逆に凝りや疲れが取れにくくなってしまいますため注意が必要です。そのため、お湯の温度は40℃、10分程度の入浴を目安として身体をあたためましょう。

気を付けたい、ヒートショック



ヒートショックとは、「温度の急変による身体へのストレス」です。

気温が下がると血管が収縮して血圧が上がります。気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。そのため、温度の急激な変化によって、血圧が大きく変動し、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こします。

なるべく、血圧を変動させないように入浴することが、ヒートショックを予防することになります。

ヒートショックを予防するために

- 脱衣所をあたためておく（リビングとの温度差5℃以内が目安）
- 浴室をあたためておく（浴室暖房をつける、入浴前に浴槽のふたを開けておく）
- 入浴前にコップ1～2杯の水分をとっておく（冷たい水はNG）
- お湯の温度は40℃を目安にする（42℃以上はNG）
- 食事直後、飲酒後の入浴は控える

