

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和5年1月号

特集

お風呂で健康に!



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
平素は当事業団の活動に格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2020年に我が国においても本格的な感染が始まった新型コロナウイルス感染症ですが、3年目を迎えた昨年においても年明けから春にかけての第6波と、7月以降の第7波では過去にない感染者数の増加を見るなど、まだまだ社会に与える影響は少なからぬものであります。

また、ウイルスも変異を繰り返しており、依然として十分な感染予防対策が必要な状況に変わりはありません。

このような中、引き続き感染予防には、これまで同様、ワクチンの接種、マスク、手洗い、消毒等が基本となりますが、何よりも日々の健康状態を良好に維持しておくことが大切です。

当事業団では、本年も各事業所従業員の方々の健康維持増進のお役に立てるよう、お客さまのご満足を第一に、健康診断等のサービスを提供してまいりますので、なにとぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様のご健勝とご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 順天厚生事業団
理事長 白 鴻泰



お風呂で健康に！ -入浴がもたらす健康効果とは？-

寒い時期にはお風呂が一層気持ち良くなります。入浴には「何となく健康にいいこと」というイメージがありますが、実際医学的にはどんな効果があるのか、ご存知の人はあまり多くはないでしょう。

そこで今回は、20年以上お風呂と温泉の研究を続けている温泉療法専門医の早坂信哉先生に、入浴の基本に加え、目的に応じたプラスアルファの入浴法、入浴時の注意点について解説していただきました。お風呂を味方につけて、心身ともに健康な生活を送りましょう！

基本

入浴の基本は40℃、10分、全身浴

入浴によって身体を温め、体温を上げる「温熱効果」を得るための基本の入浴法です。
体温を上げることで血流UP、身体の痛みの軽減、病気予防、質の高い睡眠などにつながります。

Point /

- 半身浴ではなく、肩まで浸かる
- 額や顔に汗をかきはじめてたら湯舟を出る目安
- 10分続けて入れないときは5分ずつに区切り、湯舟から出ている間に体を洗ってもOK
- 全身浴が息苦しく感じる時は無理せずお湯の量を減らす
(心臓や肺に病気が隠れているかもしれないので一度病院を受診することをおすすめします)



プラス
α

基本の入浴にプラスして、より充実したお風呂時間を!

入浴に求めるものは、リフレッシュやリラックス、疲労回復などさまざま。

目的によって少し工夫を加えると、自宅のお風呂が健康増進機器に生まれ変わります。

1 お湯の温度で 身体のON/OFFを切り替え!

内臓や血管などの動きをコントロールしている自律神経は、日中活動しているときにはONの状態(交感神経優位)に、夜になるとOFFの状態(副交感神経優位)になります。しかし、この切り替えがうまくいかないとさまざまな不調をきたすことも。そこで上手に使いたいのがお風呂の温度です。

40℃以下のぬるめのお風呂に入ると自然にリラックスし、自律神経がONからOFFに切り替わります。逆に、少し高めめの42℃くらいのお風呂に短時間(5分程度)入るとOFFからONになって気分がシャキッとします。



Point /

- ☑ リラックスしたいときは40℃以下のぬるめ
- ☑ シャキッとしたいときは42℃くらいで短時間

2 疲労回復には温冷交代浴

筋肉のダメージ回復に効果があるのは「温かい湯に3分入った後、冷水に1分入ることを3回繰り返す」という温冷交代浴。

お湯と冷水に交代に入って血管を強制的に広げたり縮めたりすることで血液が良くなるとともに栄養素が届けられ、疲労回復する、という仕組みです。冬は冷水ではなく30℃程度のぬるま湯で行いましょう。

※お湯と水の温度差が大きいと血圧が急上昇して心臓への負担になりかねないので、温冷交代浴をしていて心臓がバクバクするようなら水の温度を少し上げてください



手足などの末端
→身体を中心の順に

Point / 自宅で行う場合

- ☑ 40℃程度の湯舟に3分
- ☑ 30℃のシャワーを1分
- ☑ 運動直後ではなく30分~1時間後に
- ☑ 最後はお湯で終える

3 安眠につながる入浴は、 就寝の90分前

寝つきが悪い人におすすめなのが、寝る90分前に入浴です。入浴によって上がった体温が下がるのに90分程度かかり、そのタイミングで眠ると寝つきが良くなるので、睡眠の質も上がります。温度や時間は前ページの「基本の入浴」でOK。就寝時間から逆算してお風呂に入り、安眠を手に入れましょう!



90 minutes before
going to bed.

4 湯舟に浸かる時間がない人 におすすめのシャワー術

入浴の大切さは分かったけれど、毎日湯舟に入るには時間が足りないという人もいます。そんなときにはシャワーの浴び方を工夫するのがおすすめです。

湯舟に栓をして湯舟の中でシャワーを浴びると、シャワーを浴びながら同時に足湯ができて、シャワーだけを浴びるよりも身体が温まります。



チェック

入浴時の注意点

入浴中に亡くなっている人は、なんと毎年2万人以上。そのうち9割以上が65歳以上の高齢者です。特に冬場はヒートショックによる事故が増えますので、気をつけたいポイントをチェックしておきましょう。お風呂に関する他の注意点も併せてご紹介します。

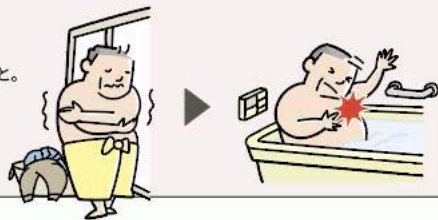


こんなときは入浴を避けましょう

- ・体温が37.5℃以上
- ・下の血圧が100以上
- ・上の血圧が160以上
- ・基礎疾患がある場合は主治医に相談を

冬場に多発する“ヒートショック”にご用心

ヒートショックとは、家の中での大きな温度変化によって引き起こされる健康被害のこと。温度差によって血圧が急激に変化し、心臓や脳の血管が重篤なダメージを受けて、命にかかわることも珍しくありません。



Point 1

ヒートショックを防ぐ入浴法

- 脱衣場とリビングの温度差は5℃以内に
- 湯舟のフタをあけてお湯を溜めるか、シャワーを2～3分出して浴室内をあたためておく
- 入浴前にコップ1～2杯の水分を。入浴後と合計で500～600ml飲むようにする
- まずはかけ湯やシャワーでお湯を1～2分身体にかけ、お湯に身体をならす
- 湯舟から出るときはゆっくりと。冷たいものに触れると血圧が急に下がるのを防げる

入浴前後の飲酒は要注意!

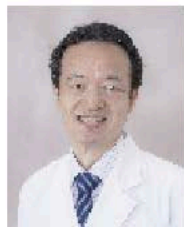
特に温泉地などでは、お風呂上りに冷たいビールを一杯! といきたいところですが、入浴後のお酒は酔いやすいので注意が必要です。また、水分補給にもならないので、お酒とは別に水分を摂ってください。飲酒後の入浴は事故につながりやすいので避けるようにしましょう。

安心安全にサウナを楽しむ

空前のサウナブームが続いています。流行している高温のドライサウナは身体への負担が大きいため、無理をして入るのは避けてください。まず湯舟で温まってからサウナに入り、水風呂も苦手なら無理せずに。30℃くらいの水を手足にかけただけでも、外気浴をするだけでも、十分効果は得られます。

東京都市大学人間科学部 学部長 教授 早坂 信哉 先生

温泉療法専門医の資格を持ち、20年以上にわたってお風呂や温泉についての医学的研究を続ける。著書に『入浴は究極の疲労回復術』(山と溪谷社)など。



東京都市大学人間科学部 HP
<https://www.tcu.ac.jp/academics/>

健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは
出張健診 078-341-7114
施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部

