

# お風呂で リフレッシュ



## 効率の良い入浴方法



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 「入浴は一番身近な健康法」

温かい湯船が恋しいシーズン。

汗を流す、体を温める、気持ちをリラックスさせる、など、お風呂に入る理由はさまざまですが、意外と気づかないこと…それは、お風呂には健康管理の効果があるということ。その日の気分や体調に合わせたお風呂の入り方を選ぶことで、健康効果は一段とアップします。

効率の良い入浴法をマスターして、健康管理に積極的に活用しましょう。

### ■入浴の4つの効能■

#### ◆温度◆

毛細血管が拡張し、血行を良くして、新陳代謝を促します。ゆったりとお湯につかると、副交感神経の働きが良くなり、精神をリラックスさせる効果があります。

#### ◆浮力◆

浮力によって体が重力から解放され、体重は1/9くらいになります。これにより、筋肉の緊張が少なくなり痛みやこりも和らぎます。

#### ◆水圧◆

水圧がかかり、サポーターをしたのと同じような状態になり、血液が心臓にもどるのを助けます。

#### ◆抵抗◆

お湯の抵抗が働いているので、体を動かすと、筋肉が鍛えられ、小運動と同じ効果があります。

(1)

## ■ 入浴法別 お風呂の効果 ■

### 微温浴 ⇒ のびのびリラックス

36～39度のお湯に1～2回の休憩をはさみながら20～30分。皮膚との温度差が少ないので、血管の急激な収縮や血圧上昇を防いで、心臓に負担をかけません。また、神経の緊張もほぐれ、リラックス効果も得られます。就寝前の入浴は微温浴で。

### 半身浴



- ▼みぞおちくらいの湯量でぬるめのお湯に20分くらいゆっくり浸かりましょう。血行が良くなり、体の内部までしっかり温まり、湯冷めもしにくくなります。
- ▼水圧の影響が下半身のみになり、負担は最小限になるので、心臓病や高血圧の方、高齢者におすすめです。
- ▼上半身が冷えてしまうと逆効果になるので、肩にタオルをかけたり、浴室も暖かきましょう。

(2)

### 高温浴 ⇒ シャキッとリフレッシュ

42～45度のお湯に入ると知覚神経が刺激され、目覚めや体をシャキッとさせるのに効果的。ただし、急激に毛細血管が収縮し、血圧が20～50も上がるので、心臓病や高血圧の方、高齢者には危険ですから避けましょう。朝風呂向き、入浴時間は10分以内にしましょう。

### 部分浴 ⇒ 痛みや不調を緩和

腰下、または足の部分だけを浸す入浴法。お湯に浸している部分と、そうでない部分との温度差が血行を促します。全身浴にくらべ、体力の消耗が少ないので、体の弱い方でも長く浸かっていることができます。

### 足浴

- ▼洗面器などに少し熱めのお湯をはり、足首までつける方法。時間は10分程度が目安です。



- ▼お湯の温度がすぐ下がるため、冷めてきたと感じたら足し湯を。
- ▼冷え性や体調が悪いときなどにおすすめです。

(3)

## ■ 症状別 入浴法 ■

### ■ 疲労 ■

**ぬるめ** **ゆっくり**

手や足、肩などを動かし、特に疲労感のある方は、毎日就寝前に入浴しましょう。

### ■ 二日酔い ■

**ぬるめ** **ゆっくり**

二日酔いを覚ますには汗をかくことが一番。ポイントは、入浴前にコップ1杯のお水を飲みましょう。これだけで効果大！



### ■ 冷え性 ■

**ぬるめ** **ゆっくり**

半身浴で体の芯まで温めましょう。足浴だけでも効果あり！

### ■ 胸焼け・胃のもたれ ■

**ぬるめ** **ゆっくり**

胃酸の分泌を促します。



### ■ 胃酸過多 ■

**熱め** **さっと入る**

胃酸の分泌を抑えます。

(4)

### ■ 低血圧 ■

**熱め** **2~3分**

2~3回繰り返しましょう。長湯は避けましょう。

### ■ 高血圧 ■

**ぬるめ** **ゆっくり**

微温浴、半身浴を習慣にしましょう。

### ■ 糖尿病 ■

**熱め** **さっと入る**

糖尿病の方にとって大切なのが運動。入浴はカロリーを消耗することから、運動と同じような効果をもたらしてくれます。さらに、血行をよくし、ホルモンの分泌も促すので、合併症状のない方にはおすすめです。

### ■ 下痢 ■

**熱め** **適宜**

腸の動きが活発になりすぎないようにするため、熱めのお湯で半身浴を…。

### ■ 便秘 ■

**ぬるめ** **適宜**

お湯に浸かりながら、シャワーでお腹やおしりをマッサージすると効果的。

(5)



## ■ 肩こり・腰痛 ■

**熱め**

**適宜**

血行を促進し、新陳代謝を高め、  
筋肉にたまった疲労物質を  
取り除きます。  
肩や腰の柔軟体操も効果的。



## ■ ストレス解消 ■

**ぬるめ**

**ゆっくり**

毛細血管の血行を盛んにし、頭に集中しがちな血液  
を分散。心身を鎮静させ、緊張がほぐれます。

## ■ 熟睡できないとき ■

**ぬるめ**

**ゆっくり**

副交感神経を刺激し、心身をリラックス  
させます。また、入浴剤やアロマオイル  
などを上手に取り入れましょう。



## ■ シャキッとしたいとき ■

**熱め**

**さっと入る**

熱いお湯で交感神経を刺激するのが効果的。  
熱めのシャワーを浴びるだけでもOK！  
必要以上に無理はしないこと。

(6)

## 注意!! ..... 健康に良くない入浴法



### 食事直後は避ける .....

消化吸収のため消化器官に必要な血液が、入浴により  
体表に集められてしまうため、消化吸収活動が  
弱まってしまいます。食後は30分～1時間  
避けましょう。



### 飲酒直後は避ける .....

脳への血液循環が高まり、脳中にアルコールが急激に  
運ばれ、意識を失い転倒したり、おぼれるといった  
危険があります。また、アルコールと入浴の利尿作用  
が重なり、血液が濃くなり血栓ができやすく心筋梗塞  
や脳卒中の引き金になってしまうので厳禁です！



### スポーツ直後は避ける .....

運動で汗をかいたらすぐにでもお風呂に入りたい  
ものですが、入浴により皮膚への血流が増え、  
反対に筋肉への血流が減るため、運動直後のように  
筋肉内に疲労物質が溜まっている状態では、かえって  
その処理が遅れるため、いい方法ではありません。



### 高齢者は一番風呂を避ける .....

新湯は不純物が混ざっていないため熱の伝導がよく  
血圧上昇を招きやすくなります。また、体から  
ナトリウム、カリウムなどを奪うので疲れやすくも  
なります。入る時は、入浴剤を上手に利用  
しましょう。浴室と脱衣所の温度差も少なくして  
おきましょう。

(7)