

お風呂を 安全に楽しむ



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 11月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

お風呂のメリット

入浴には、3つの物理作用(温熱・水圧・浮力)があり、上手に利用することで、効果的な入浴ができます。

① 温熱効果

体が温まり血行がよくなることで新陳代謝が高まり体内の老廃物や疲労物質を排出し、疲れがやわらぎます。

■37~39℃

体温とほぼ同じ温度で入りやすく、心身が落ち着きます。精神的にも安らぎ、リラックスすることでストレス解消にもつながります。

1日の疲れを癒したい時は、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。



■39~41℃

血液の循環がよくなり新陳代謝がアップします。体の芯から温まることで筋肉の疲れをやわらげ、適度な発汗により入浴後は爽快感も得られます。



42℃以上の入浴は、心拍や血圧が上がり体に負担がかかるためおすすめできません。

②水圧効果

湯船につかると、水圧が全身にかかります。この水圧によって、足元に溜まった血液が押し上げられるので、血液の循環が促進されます。血液やリンパの流れがよくなるため、マッサージのような効果が得られます。

～注意～

心臓が弱い方、高血圧の方、体調に不安がある場合は、水圧の負担が少ないみぞおちより下までつかる半身浴にしましょう。



③浮力効果

湯船の中でも水中と同じように浮力が働き、体が軽くなるので、体にかかる重力から解放されます。普段体重を支えている関節や筋肉への負担が軽減され、緊張がほぐれてリラックスできます。

シャワーだけでは、これらの効果はなかなか得られません。湯船にゆっくりつかすることで、そのメリットを体感できます。

温度・入浴時間・お湯の量など自分の体調や目的に合わせて、効果的に安全な入浴を行きましょう

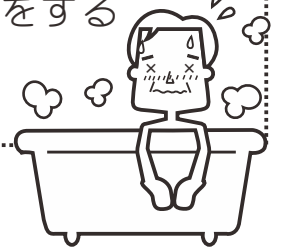


冬に増えるお風呂の事故

浴室熱中症

浴室熱中症とは、お風呂場で起こる熱中症です。湯船につかると体温が上昇するため、発汗により体温を下げようとしますが湯船の中では蒸発させることができないため、徐々に体温が上昇してしまい、めまい、ふらつき、失神といった熱中症のような症状につながります。

特に要注意なのは42℃以上の入浴です。熱いお湯に入浴すると、浴室熱中症の危険が高まるだけでなく血液中の血を止めたり出血を防ぐ役割をする血小板が変形するため血栓ができ、血液が詰まりやすくなります。



＜浴室熱中症を防ぐポイント＞

- ◎意識して水分補給をする
年齢を重ねると、喉の渇きを感じなくても、体の水分は失われています。入浴の前後は意識的に水分を摂るようにしましょう。
- ◎お湯の温度はぬるめにする(41℃以下)
- ◎低い温度でも温かく感じられる炭酸入浴剤を使う
- ◎つかる時間は汗がにじむまでにする

ヒートショック

急激な温度変化が短時間で起こることで体に及ぼす影響をヒートショックといいます。

暖かい居間から寒い脱衣所や浴室、そして熱い湯船へと移動するとその温度差により血圧が大きく変動します。血圧の変動は体への負担が大きく、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となり、入浴中の転倒・溺死などにもつながります。

＜ヒートショックを防ぐポイント＞

- ◎脱衣所に暖房器具を置く、居間の暖気を廊下に流す、浴槽のふたを開けて浴室の床や壁にシャワーをかけておくなどできるだけ温度差を小さくする



- ◎「あ～」など声を出して息を吐きながらお湯につかり、血圧の上昇を抑える

- ◎湯船から出る時はゆっくりと立ち上がる



安全なお風呂の入り方

お風呂を楽しむためにも、安全に入浴するポイントを知りましょう。

＜こんな時は入浴を控えましょう＞

・食事の直前、直後や空腹の時

入浴時は皮膚への血流量が増加し、胃や腸への血流が滞るため消化不良を起こす可能性があります。食前や食後すぐの入浴は避けましょう。

・激しい運動の直後

運動直後に体を温めると筋肉の炎症を広げてしまったり、疲れが取れにくくなります。体をクールダウンさせ、落ち着いてからゆっくり入りましょう。

・お酒を飲んだ後

お酒を飲むと心臓から出る血流量や脈拍数が増えます。入浴するとさらに助長され、心臓に負担がかかります。ぬるめのお湯であっても飲酒後の入浴は避けましょう。

【準備】

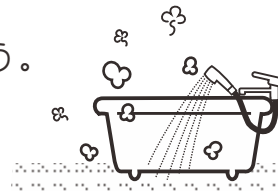
◎脱衣所・浴室を暖める

温度差を小さくしておきましょう。



◎湯温は37～41℃が適温

その日の体調に合わせて変えましょう。基本は「ぬるめ」に感じるくらいがよいでしょう。



◎入る前に水分補給をする

入浴するとたくさんの水分が失われます。コップ1杯の水分を摂っておきましょう。

【お風呂に入ったら】

～安全なお風呂の入り方～

○必ずかけ湯をする

足先・手先といった、心臓から遠い部分から行います。徐々に体が温まっていき、体に負担をかけません。



○湯船につかるのは10分以内に

長くつかると体に負担がかかります。つかう時間は10分以内を目安にしましょう。

○上がる前に手足にかけ水をする

無理のない湯温で手足にかけ水をします。体温が高いままだと体が熱を下げようとして冷えてしまうことがあります。かけ水をすることで冷えにくくなります。



【お風呂から上がったら】

○水分補給をする

冷たいものはせっかく温まった体の深部を冷やすので避け、常温のミネラルウォーターや温かい牛乳などがおすすめです。



高齢の方がいるご家庭での注意点

●一人での入浴を避ける

浴室で倒れた時などは、素早い対処が深刻な事態を防ぎます。手遅れにならないためにも、家族がサポートできるように心がけてください。

●さら湯は避ける

沸かしたてのお風呂は温熱刺激が強いうえ、浴室も温まっていない状態です。高齢の方だけでなく赤ちゃんや肌が弱い人も避けたいほうがよいでしょう。



お風呂を楽しむ

入浴剤やエッセンシャルオイルを使う

湯気と一緒に香りの広がるアロマバスは疲れをゆっくりと癒して、いつもよりリラックスさせてくれます。



おすすめのエッセンシャルオイル

【リラックス】

ラベンダー、ローズ、イランイラン、オレンジ、ジャスミン

【冷え・むくみ・ネトックス】

ジュニパーベリー、ローズマリー、ゼラニウム

注意点

- ・エッセンシャルオイルが肌に合うか、必ずパッチテストを行ってから使用しましょう
- ・製品の注意事項、使用方法をよく読みましょう
- ・アロマバスは乳幼児には使えません
- ・妊娠中の方や持病、アレルギーのある方は、医師の許可を得てから行いましょう

湯船に1～5滴



ぽかぽか温まりお肌しっとり みかん入浴剤

体がぽかぽかと温まり、香り効果でリラックスできます。みかんの精油成分が皮膚の代謝をよくするので全身がしっとりします。

～作り方～

みかんの皮をカラカラになるまで干し、細かくして袋に入れます。お湯を張る時に一緒に入れておいて、入浴する時に袋をギュッとしぼるだけ。袋は市販の「お茶パック」が便利です。

