

# お風呂

## 寒い冬こそ

一日の終わりにゆつくりとつかるお風呂は格別ですね。私たち日本人にとって、お風呂に入ることは大切な文化でもあり、端午の節句のしょうぶ湯や冬至のゆず湯など、季節の行事とも切り離すことができません。

お風呂に入る一番の目的は体の汚れを落とし清潔を保つことですが、気分をリラックサさせたり、疲労を解消させたりと健康面への効果も認められています。慌ただしい毎日、ゆつくりとお風呂につかって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## 入浴の効果

### 温熱の作用

お湯につかって体が温まると、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。そうすると体内の老廃物や疲労物質の排出がスムーズになり、疲れやコリがとれます。



### 浮力の作用

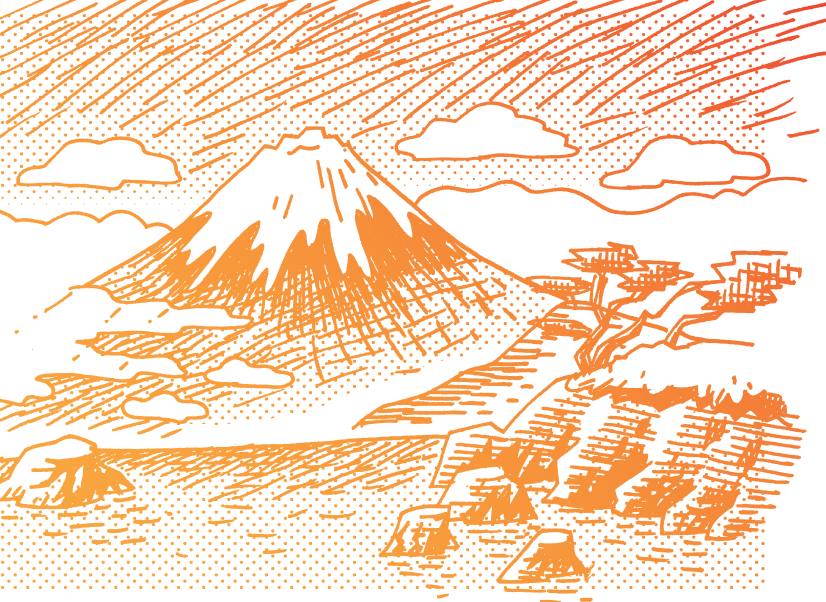
お湯につかると浮力が働いて、体重が10分の1ほどになります。筋肉や関節にかかっている負担が軽くなることで緊張から解放され、気持ちもリラックスできます。



### 静水圧の作用

お湯につかったときに体にかかる水圧によって、足などに溜まりがちな血液が心臓へと押し戻され、むくみの解消に。ただし、心臓や肺には負担になるため注意が必要です。





# 冬の入浴は 温度差を意識して！

血圧は、一日のうちでも高くなったり低くなったりと変動がありますが、季節によっても変わります。寒い冬は夏場と比べて血管が縮まり、血圧が上がります。家の外に出るときはもちろん、お風呂の脱衣所やトイレも温かい室内との温度差が大きいので要注意。血圧が急激に上昇して、脳卒中などを引き起こす恐れもあります。

お風呂で、急に熱いお湯にどぼんと入るのも良くありません。血圧が高めの方は、首までつかるより、ぬるめのお湯で半身浴をする方が良いでしょう。お湯から上がるときにも、急な温度差には注意が必要。サウナなどから出てすぐに水を浴びる人もいますが、高血圧の方には絶対におすすめできません。

高血圧には症状がないため、脳梗塞など大きい合併症が出たときに初めて自分の血圧が高いと知る方もたくさんいらっしゃいます。普段から血圧を測るなど意識を高め、運動を習慣にしたり、塩分の多い食事を控えたりして、若いうちから高血圧にならない生活を心がけましょう。



循環器内科  
内藤由朗 講師

## 安全にお風呂を楽しむコツ！ ～入浴するときの注意点～



**水分をしっかりと補給！**  
お風呂から出た後だけでなく、入浴前にもコップ1杯の水分を摂りましょう。



**脱衣所・浴室を暖かく！**  
お風呂のフタを開けておく、シャワーを流しておくなどして温度差のないように。



**まずはかけ湯を！**  
お湯の温度に体を慣らすことが大切です。いきなりお湯に入らないこと。



**お酒を飲んでの入浴は厳禁！**  
転倒したり、溺れたり、恐ろしい事故のもとになります。

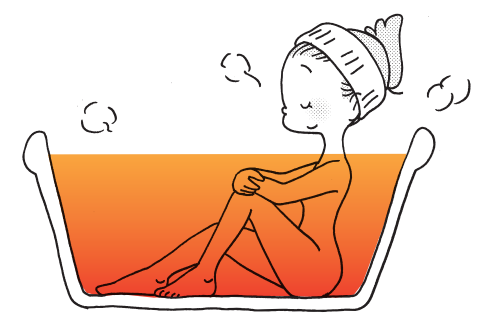
# 全身浴と半身浴

肩までお湯につかる「全身浴」と、みぞおちあたりまでの「半身浴」。体に及ぼす影響にはどのような違いがあるのでしょうか。違いを知り、体調や気分に合わせてお風呂の入りを効果的に使い分けてみましょう。

## 全身浴

短時間で入りたいときにおすすめ！

肩までしっかりと  
お湯につかる



温熱、水圧、浮力の効果を  
最大限利用する。

お湯に深くつかるとは  
気持ちいい。“極楽極楽”

※心臓への負担は大。高血圧の方や心肺機能に不安がある方は要注意。

## 半身浴

長い時間入っていられてカラダの芯まで温まる。

お湯の高さは  
みぞおちあたりまで



半身が寒いと感じるときには  
肩からタオルなどをかけて。

心臓への負担が少ない。

※疲労解消には、少しぬるめのお湯にゆっくり入る半身浴がおすすめ。

## 効果の違いはお湯の温度でも

**42℃以上の熱いお湯**  
「交感神経」が刺激され、体は興奮状態に。シャキッとした朝にぴったり。

**38～40℃のぬるめのお湯**  
「副交感神経」が刺激され、体はリラックスモードに。就寝前にはぬるめのお湯がおすすめ。

