

③のひら新聞

～湯船に浸かろう♪～



入浴時の注意 (のぼせないよう注意)

★湯温を高く設定しないこと。

熱め(41℃～)の場合、交感神経が優位になるため血管が収縮し、血流が抑制。皮膚の表面に血液が集中するため、深部が温まりません。39℃のお湯に15分入った場合と42℃のお湯に3分入った場合、体温のサーモグラフィ実験では、ぬるめのお湯は体温が冷めにくく入浴後20～30分後も体温が持続できます。逆に熱めでは、体温の下がり方が早く20分後には体温が冷めてしまうという結果が出ています。ぬるめのお湯に長めに入るようにしましょう。

今年は例年以上の厳しい暑い夏となりましたね。『暑さ寒さも彼岸まで』といわれるようにあともう少し暑い日もあるでしょうか。

ところで皆さん、お風呂はどうされていますか？夏になるとシャワーにしてしまう方、多くありませんか？実はそれ、よくない傾向です。

今号は、湯船に浸かろう♪と題し、お風呂の正しい入り方やお風呂の効果などをお話していきます♪

お風呂の歴史

6世紀に仏教とともに、中国から伝わってきたといわれています。入浴は、「七病を除き、七福が得られる」

★脱衣室、浴室を温めておく。

入浴前にお風呂の蓋を取り、蒸気でお風呂場を温めましょう。お湯を身体にゆっくりかけ、温度差による心拍・血圧の変動を抑えましょう。高齢者は特に気を失うなど、命取りとなることもあります。(ヒートショック)

★入浴前と後に水を飲む。

お風呂の中も汗を多くかきます。脱水となれば血液がドロドロになり、血栓ができ、それが移動した場合は梗塞と呼ばれる疾患につながります。水分補給をしましょう。

★循環器疾患の方は半身浴に。

肺・心臓の負担を減らせます。

と説かれていたことから、入浴は健康に良いと理解されてきました。

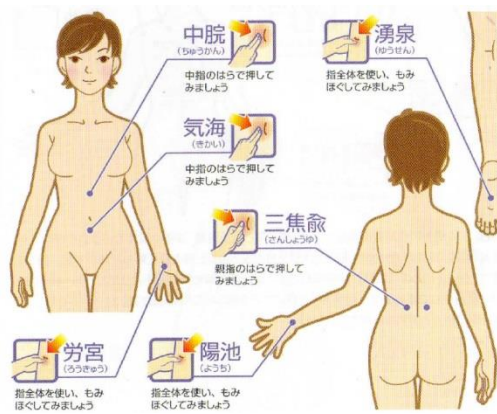
入浴の効果 身体を清潔にする他に

温熱作用: お湯に浸かる事で身体が温まり、皮膚や皮下の血管が広がり、痛みを和らげ、老廃物・疲労物質の除去を促します。また内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用があります。

水圧作用: お湯に浸かった際に身体に圧力がかかります。この圧力でウエストが、3～5 cmも細くなると言われています。重力の影響で手足に溜まった血液を水圧により押し戻し、流れを良くします。 -2-

正しいお風呂の入り方で、健康的な身体づくりをしましょう♪

からだの疲れに効果のあるツボ



☆温めたり、押したりしてみてください☆
マイケアパッチもおすすめです♪

浮力作用: お湯に入ることによって、浮力が働きます。肩まで浸かった場合、湯中の体重は普段の約1/10となります。それにより、身体を支えている筋肉や関節の負担が軽減し、身体全体を休ませることが出来ます。

入浴の方法

①温度: 38～40℃に設定しましょう。自律神経の副交感神経が優位に立ち、心身共にリラックスすることができるのがこの温度です。

②時間(※目安): 上記の温度で、成人では30～40分の入浴時間中、15～20分ほどは浴槽に浸かるのが適当とされています。 -3-

- 中腕: みぞおちとおへそを結んだ線の中央
- 気海: おへその真下指二本分下
- 労宮: こぶしを握った際にあたる中指と薬指の間
- 三焦俞: 一番下の肋骨の両端を結んだ高さの背骨から指一本分外側で、そこから指二本分上
- 要池: 手首の甲側の横線の中央
- 湧泉: 足の裏側、指を曲げるとできるしわの真ん中

参考画像 セイリン株式会社

参考資料 バスクリン

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院