安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３４（７月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、風呂の入浴法です。

入浴がもたらす３つの効果

■温熱作用

湯船につかると体温が上がり、血流が良くなります。その結果、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が除かれ、疲労回復やコリ、痛みがやわらぎます。

■水圧作用

体にかかる水圧はウエストが 3～5cm も細くなるほど！皮下の血管も圧迫されるため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れを良くします。

■浮力作用

プールや海に入ると体が浮くように、水中の浮力により、体重は普段の 10 分の 1 に。体重を支える筋肉や関節を休め、体全体の緊張がほぐれます。

お風呂に入るタイミング

快眠や疲労回復の面から最も効果があるのは、就寝の 1～2 時間前になります。これは、入浴したことで上がった体温が下がっていくタイミングで眠りにつくと、質の良い睡眠がとりやすいためです。

＜入浴前＞ノンカロリー、ノンカフェイン、ミネラル入り飲料を 200～300ml 飲む。

1 回の入浴で約 800ml の水分が体から抜けるため、脱水症状や浴室熱中症を防ぐためには水分とミネラルを補給することが重要だ。ミネラル入りむぎ茶は水分とミネラルを手軽に補給できるうえ、血流改善効果や血圧低下作用など、健康効果も報告されているので、浴室熱中症や血栓対策飲料としてオススメだ。

＜入浴中①＞40℃のお湯に 5 分程度、しっかり肩まで浸かる。

汗をかいているので、ノンカロリー、ノンカフェイン、ミネラル入り飲料を飲む。40℃程度のぬるめの温度は副交感神経が刺激され、心身ともにリラックスさせる効果があり、血圧が下がるなど効果的。お湯に浸かる時間は全体で 10～15 分で OK。

お風呂に浸かることで得られる温熱効果によって、血液の流れがよくなり冷えの改善、新陳代謝が活発になることで老廃物の排出、さらに水圧による足のむくみの解消など、健康に効果が期待できる。

＜入浴中②＞体や髪の毛を洗って、再度 5 分程度お湯に浸かる。

お湯に浸かると皮脂や古くなった角層が浮いて汚れが落ちやすくなる。体を洗う時は、ゴシゴシこすらないこと。乾燥を防ぐためには、石鹸を泡立てて、手で軽くなでる程度がオススメ。

＜入浴後＞体をふいて 10 分以内に保湿する。

入浴後は、急激に皮膚の水分量が減るので、10 分以内に保湿をすることを推奨。また、失った水分・ミネラルを補給するため、ミネラル入りむぎ茶などを 200ml ほど飲むようにする。

意外と知らない！間違いだらけの入浴法

「入浴後のみ水分を取ればいい」は間違い！

入浴前に水分をとらず、“かくれ脱水”状態のままお風呂に浸かると「浴室熱中症」を引き起こすリスクが。体内の水分が不足しているため血液がドロドロになり、入浴で上昇した体内の熱を放出できなくなるからだ。

オススメは、入浴前・入浴中・入浴後も少しずつ飲み続けること（＝点滴飲み）。飲み物としては、ノンカロリー、ノンカフェイン、ミネラル入りのものがオススメだ。

「42℃を超えるお湯」は危険！

42℃を超えるお湯に浸かると、交感神経の働きが活発になり、興奮状態となることで血圧が上昇。血液の粘度が上がるため、血栓ができやすくなるなど、ヒートショックを起こしてしまう危険性も。
40℃程度のぬるめの温度は、副交感神経が刺激され、血圧が下がり、心身ともにリラックスさせる効果がある。

「ダイエットのために、“お風呂で汗をかく”」は意味がない！

熱いお風呂に浸かって汗をだらだらと流すと、ダイエット効果があるように思うかもしれない。しかし、運動のときは自分の脂肪を燃焼させて体を動かし、結果として体温が上がり汗をかくのに対し、お風呂の場合、脂肪を燃焼させているわけではなく、お湯から熱を受け取って体温が上がり汗をかく。運動とは、汗の出る仕組みが違うので、お風呂で汗をかいてもダイエット効果はないのだ。

「半身浴」は意味がない！全身浴で「むくみ」解消！

全身浴の方が体が温まり、血流が良くなるので、冷えの改善に効果的。また、お湯の量が多く深度も深ければ、その分水圧が強くなる。そのため、全身浴は下半身により大きい水圧がかかり、足のむくみの解消などにも効果があるといわれる。肩こりなどの痛みにも、半身浴より全身浴のほうが効果的という研究結果もあるそうだ。
※心臓や肺に疾患がある場合は、水圧がかからず体温が上がりすぎない半身浴が推奨される。

「一番風呂」にはミネラルがない！

日本の水道水は、ミネラルが少ない「軟水」だ。一方、人間の体の細胞や血液といった体液中には、たんぱく質やさまざまなミネラルなどの成分が含まれている。その割合は、日本の水道水と比べるとずっと濃いともいわれる。体の内側のミネラルと、お風呂のお湯のミネラルの濃度の違いや、水道水に含まれる塩素が、皮膚にピリピリ感や違和感といった刺激をもたらすと考えられている。入浴剤やレモン果汁をお風呂に入れることで、解決される場合がある。

入浴剤を入れると、健康効果はありますか？

医薬部外品という表示がされている入浴剤であれば、温泉で得られるような健康効果を多少は得ることができます。疲れを取りたい場合は血流アップや疲労物質除去に効果のある「硫酸ナトリウム」を含む入浴剤や、血管を拡張させる「炭酸系」の入浴剤がおすすめです。

江戸のお風呂文化

入浴習慣が庶民の日常生活に根をおろすようになったのは江戸時代から。当初の銭湯は蒸し風呂でしたが、徐々に現在のような温水浴になっていきました。身分差別が厳格だった江戸時代において、銭湯だけは上下貴賤の差別のない庶民の憩い、社交の場でした。“湯に入る（いる）”“弓を射る”の江戸っ子のシャレから弓矢が銭湯のしるしとして使われていました。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)