



冷えや腰痛も改善！

入浴効果で健康度アップ



湯船にしっかりつかると、からだを芯から温めて血行をよくし、筋肉のこりをほぐすなど、健康によい効果があります。一方、寒い冬の入浴時には、脳卒中（脳梗塞や脳出血）などの事故が起こりやすくなります。そこで今回は事故を防ぐための注意点とあわせて、効果的な入浴法を紹介します。

1 湯船の中で得られる4つの入浴効果

湯船につかると入浴すると「温熱・浮力・水圧・粘性」という4つの作用がからだに働きます。お湯につかると、まず「温熱」作用によって血管が拡張して血液の循環機能が上がり、新陳代謝も活発になります。また筋肉のこりをほぐす効果もあります。そして、お湯から受ける「水圧」によって、からだを巡っている血液は中心部にある心臓に戻りやすくなり、心臓が送り出す血液の量も増えるため全身の血行がよくなります。

さらに湯船に肩までつかると、「浮力」の作用で体重は10分の1ほどに軽くなります。腰や関節にかかる負荷もふわっと軽くなるため、気分的にもリラックスしやすい状態になります。一方、湯船の中で手足を動かすと水による抵抗＝「粘性」を感じるはずですが、両方の特性を利用して、たとえばお湯につかると簡単なストレッチを行えば、からだに無理をかけることなく適度な負荷により運動効果を上げることができそうです。

時間がないとシャワーだけで済ませてしまいがちですが、健康維持や増進のためには、毎日湯船につかることが望ましいといえます。

2 効果的な入浴のポイントとは？

とくに持病がない健康な人の場合は、肩までしっかりお湯につかることで入浴の効果を十分に得ることができます。お湯の適温は40度～41度。リラックス効果を得るなら40度未満のぬるめのお湯にしましょう。5分から15分程度湯船につかると、顔のあたりが汗ばんできたらおフロから上がるサインです。

腰痛を改善したいときは、からだが十分温まってから湯船の中で足を曲げ伸ばしたり、上体をひねるなどの軽い運動をするといでしょう。関節痛で悩んでいる人は、お湯につかると関節を動かしてみましよう。動く範囲が広がったり痛みが軽減される効果が期待できます。

血圧が高めの人は、毎日の入浴を習慣化することで血圧が下がる可能性があります。入浴すると温熱作用で血管が拡張するのに加え、からだの水圧を受けると利尿作用が高まり、排尿によって体内の塩分が排出されるからです。ただし、熱いお湯はからだに負担をかけるので、温度は42度未満にすることを忘れないください。

手足の冷えに悩んでいる場合は、保温効果のある入浴剤を試してみるのもいいでしょう。干したみかんの皮を入れたみかん湯は、湯冷めしにくく、優れた保温効果もあります。



入浴剤の種類と効果は？

入浴剤には、温泉の泉質に似た成分を配合した「無機塩類系」や、生薬のエキスを抽出した「生薬系」、お湯に入れると炭酸ガスが発生する「炭酸ガス系」などがあります。

無機塩類系や生薬系の入浴剤は、成分の配合具合によって、保温や保湿作用のほか、洗浄作用や傷の修復作用などさまざまな目的に対応しています。温泉気分を味わうなら「無機塩類系」、香りを楽しみたいなら「生薬系」を選ぶというのも1つの方法です。

「炭酸ガス系」は、お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚を通過し、血管のまわりの筋肉に直接働きかけて血管を広げる効果があります。血圧を下げる効果も期待できます。

保温効果 & 保湿効果

3 入浴時の事故を防ぐには

心臓や肺などに疾患のある人や高齢の人は、湯船に肩までつかると水圧などの影響でからだに負担がかかってしまいます。少しぬるめのお湯にみぞおちあたりまでつかると「半身浴」にすると、入浴効果をあまり損なうことなく深刻な事故のリスクを避けることができます。

熱いお湯に入るのが好きな人も多いかもしれませんが、42度以上のお湯につかると血圧が一気に上昇するほか、血液中の血栓を溶かす物質の量が減り、血液が固まりやすくなるので脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まってしまいます。お湯の温度は42度未満がポイントです。

また冬場は、暖房の効いた部屋と脱衣所や浴室との温度差が大きくなります。寒い脱衣所で服を脱いで浴室に入るとからだは急激な温度変化にさらされ、血管が収縮して血圧が急上昇し、老化した血管が破れて脳出血などのリスクを招きます。入浴のしばらく前から暖房器具などで脱衣所や浴室を暖め、室内の温度差をなくすように心がけましょう。さらに浴槽のフタを開けておけば、湯気で浴室の寒さをやわらげることができます。

寒い季節だからこそ安全に気を配り、身も心も温まるおフロの効用をもっと活用してみませんか。

暖房の効いた部屋と浴室との温度差に注意しましょう

※温度は一例です



Illustration: Motomu Watanabe

**おフロに関する
こんな習慣はないですか？**

脳卒中を起こしやすい65歳以上の人はとくに注意が必要です

- ×** 朝、起きてすぐに入浴する
しっかり目が覚めてから入浴しましょう（目安は目覚めから1時間経過後です）
- ×** お酒を飲んだ後、すぐに入浴する
酔いが十分に冷めてから、水分を補給したうえでぬるめのお湯に入るのなら安全です
- ×** 運動や食事の後、すぐに入浴する
30分から1時間程度おいてから入浴しましょう
- ×** 熱い湯に長時間つかると
42度以上のお湯は健康効果よりデメリットのほうが大きくなります。浴室の環境や湯の温度にもよりますが、入浴時間は15分程度にとどめるのが安全です。

監修の倉林先生へのインタビューをもとに作成