

## 健康日記（医学的に正しい入浴法）

お風呂には優れた健康効果がありますが、間違った入り方は逆効果になることも。医学的に見て、安全かつ効果的なお風呂の入り方をご紹介します。

### 基本の入浴術

#### 1. 水分補給（入浴前後）

入浴では800mlの水分が体内から失われます。水分補給は入浴前後にコップ1～2杯ずつ、麦茶がおすすめです。



#### 2. かけ湯で体を慣らす（手おけで10杯程度）

急に熱い湯船に入るのは、血圧の急上昇を招き危険です。手足の末端から体の中心にかけて徐々に温めましょう。

#### 3. 肩までゆっくり浸かる（40℃で10分）

入浴の基本は全身浴です。熱過ぎる湯温や長風呂は、血圧が過度に上昇するので要注意。また、半身浴では温熱作用・水圧作用・浮力作用の効果が半減することも知っておきましょう。

#### 4. 浴槽からはゆっくり立ち上がる

急いで浴槽から立ち上がると、血圧が急激に下がって立ちくらみを引き起こします。これが転倒事故の原因となるので気をつけましょう。

### 必須知識の安全入浴術

#### 1. 冬に急増「ヒートショック」

入浴事故で亡くなる人は、年間で約2万人と言われています。この季節に特に気をつけたいのがヒートショックです。

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで起きる健康被害のこと。冷えた脱衣所や浴室がヒートショックを招く場所です。屋内との温度差を減らすために、入浴前に脱衣所は暖房器具で暖め、浴室はシャワーで2分ほどお湯をかけ流しにするなどして暖めましょう。また、体調が悪いときは、無理な入浴は避けましょう。

**\* こういう時は入浴を避ける**

- ・入浴前の収縮期血圧が160mmHg以上
- ・入浴前の拡張期血圧が100mmHg以上
- ・入浴前の体温が37.5℃以上



## 2. もっと快適入浴術

### 1) 冬でも乾燥知らずの潤い肌に！

ゴシゴシ洗い過ぎず、入浴後は保湿をすること。体を洗うときは、せっけんなどを泡立て、やさしく手でなでるように、入浴後 10 分経つと肌の水分量が入浴前よりも減っていくため、「保湿リミットは 10 分」が目安です。

### 2) 朝 1 分のシャワーで加齢臭もすっきり！

加齢臭の正体は、皮脂の成分の酸化によるもの。朝に 1 分間以上シャワーを浴びると、寝ている間にたまった皮脂が洗い流され、夕方まで臭いを気にせずに過ごせます。熱め（42.0℃程度）の湯温で体もシャキッと活動モードに。

**\*ヒートショックに注意しましょう。**

（次回は入浴体操です）

