

カラダづくり

血流改善、免疫力アップ

* 体に良い入浴法とは

寒い季節、温かいお風呂につかると幸せを感じる人は多いだろう。最近の研究から、毎日入浴すると健康寿命が延びることも確認された。お湯の温度や時間はどれくらいがベストなのか。健康に良い入浴法を知っておこう。

入浴は気持ち良く、体を清潔に保つだけではない。健康にも良く、病気になるにくくなることも確認されている。東京都立大学人間科学部学部長の早坂信哉教授らが65歳以上の高齢者約1万4000人を3年間追跡した研究によると、週2回以下しか入浴しない人たちに比べて毎日入浴する人たちは要介護になるリスクが29%低くなる。40〜50代の約3万人を対象にした調査から、毎日入浴すると脳卒中や心筋梗塞を起こしにくいことも分かった。

早坂教授は「入浴の効用は温熱による作用、浮力による作用、水圧による作用の3つがある」と話す。中でも大きいのは温熱作用だ。血管を拡張させると血流がよくなり、疲労物質の代謝が早くなって疲れが取れる。心臓の負担が減り、血圧が下がる。神経の過敏性が抑えられ、慢性的な痛みが軽くなる。副交感神経を刺激してリラックスさせる。体温が上がると免疫細胞の活動が上がり、免疫力も高まる。肩までお湯につかると、浮力によって体重が大幅に減るので、骨や筋肉の負担が少

40度で10分間 / 水分多めに補給

くなる。水圧によって足先にたまった血液が押し戻され、むくみが取れる。健康に良い入浴法は「40度のお湯にトータル10分間入ること」(早坂教授)だ。水温が42度以上になると交感神経を刺激するのでリラックスできず、体温より低い37度以下になると温熱作用が得られなくなる。入浴時間が長くなるとのぼせて熱中症の危険がある。みぞおちから上を水面から出す半身浴の場合は2倍の20分を目安にする。入浴中は発汗するので、脱水を防ぐため水分補給も大切になる。41度のお湯に15分入ると800mlの水分が失われるという報告もある。入浴前と入浴後に、合計500mlは飲んでおきたい。今の季節はヒートショックにも注意が必要だ。急激な気温変化によって血圧が上下し、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなる。脱衣所は20度以上に暖め、部屋との気温差を小さくしておこう。

冬は皮脂が減り、肌の乾燥が進みやすい。タオルなどでこすると皮膚表面の角層ははがれ、乾燥が進んでかゆみが出る。「せっけんを使うときは十分泡立てて手で洗うようにする。すねや二の腕など乾燥しやすい部分は毎日洗う必要はない」と早坂教授。肌が乾燥しがちな人は、入浴後にしっかりと保湿しておく。なお、温泉はお湯に溶けている成分が多く、比熱が小さくなるので、家の風呂より温熱作用が強くなる。「同じ温度でも比熱が小さい温泉は熱の移動速度が速いため、体の中心部が温まり、湯冷めしにくい。温泉の成分を使った入浴剤にも同じ効果を期待できる」と九州大学病院別府病院(大分県)内科の前田豊樹准教授は話す。環境省は温泉の泉質を10種類に分類している。硫黄泉、含鉄泉、酸性泉などは刺激が強いので長湯は禁物。1回の入浴は10分程度、1日2〜3回までにしよう。「疲れているときや、病気をした後などは単純温泉、塩化物泉、炭酸水素塩泉などマイルドな泉質を選んだほうがよい」と早坂教授は助言する。二酸化炭素や硫化水素は皮膚から吸収されるので、二酸化炭素泉や硫黄泉は血管拡張作用が強く、血圧を下げる効果が期待できる。前田准教授によると「硫黄泉と酸性泉は皮膚表面の雑菌を殺してくれる。乾燥など、ある種の皮膚病に効果がある」という。(ライター 伊藤 和弘)

入浴の効用

- 温熱作用** 血管を拡張させ、血流を良くする。血圧が下がり、慢性の痛みや疲れを取る
- 浮力の作用** 骨や筋肉にかかる体重が軽くなり、リラックスできる
- 水圧の作用** 水圧によって足の先にたまった血液が押し戻され、むくみが取れる

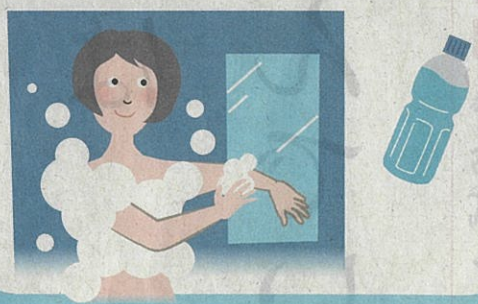


正しい入浴法

- 温度** 38〜40度がベスト。体温より低いと温熱作用が得られず、42度以上だと交感神経を刺激してリラックスできない
- かけ湯** 急激な温度変化は血圧を上げる。湯船に入る前に手足の末端からお湯をかけてゆっくり体をお湯の温度に慣らす
- 時間** 長風呂は熱中症や脱水を招く。湯船につかっている時間はトータル10分が目安。みぞおちから上を水面から出す半身浴なら20分程度

入浴時はここに注意

- ヒートショックを防ぐため、冬は脱衣所を20度以上に暖めておく
- 体を洗うときは手で。タオルなどでゴシゴシすると皮膚の角層ははがれて乾燥が進む。冬の間は、すねや二の腕を毎日せっけんで洗う必要はない
- 脱水を防ぐため、入浴の前と後に水分を取る。合計500mlが目安



温泉の泉質

単純温泉	特殊な成分が少なく、刺激が弱い
塩化物泉(食塩泉)	塩分を含む
炭酸水素塩泉	炭酸水素ナトリウムを含み、アルカリ性が強い
硫酸塩泉	硫酸イオンを含む
二酸化炭素泉	二酸化炭素を含む
含鉄泉	鉄を含む
酸性泉	酸性が強い
含よう素泉	よう素を含む
硫黄泉	硫化水素を含む
放射能泉(ラジウム泉)	微量の放射能を含む