

# 正しい入浴方法と効能

平成 21 年 11 月 藤本循環器科・内科 講演資料

(ケーブルTVアイキャン放映資料)

## 基本の入浴方法

### 1. かけ湯

体の汚れを軽く落とす効果とお湯に浸かる前にお湯と体温の温度差を縮める効果。

かけ湯は、心臓から遠い手足からするようにし、いきなり胴体にかけるようなことは止めましょう。

### 2. まず体を温める

体を温めると、肌の角質層が柔らかくなり、角質や汚れが落ちやすいです。

### 3. 温まったら、体を洗う

心臓から遠い足先から洗い始めるのが効果的です。

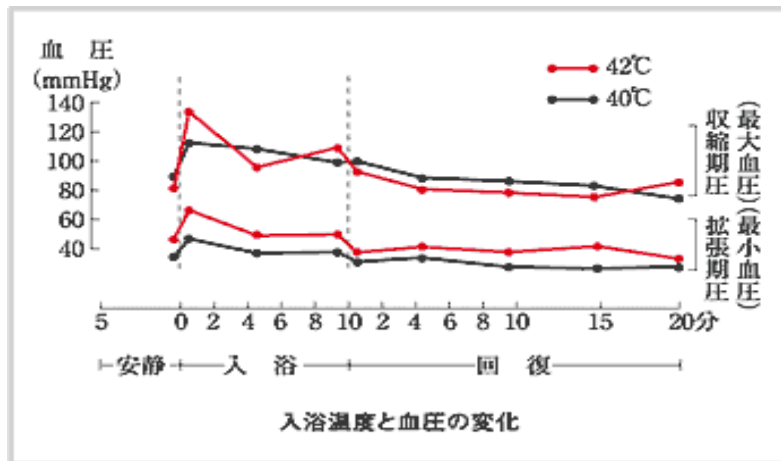
### 4. 洗い終わったら、ゆっくり湯船に浸かる。

もう一度湯船に浸かり、体を温めます。

### 5. 最後にかけ湯

湯船から出たら、少しぬるめのお湯を足などにかけてから出ると湯冷めしにくくなります。

## 入浴温度と血圧・心拍数の関係



## 入浴の温熱効果

入浴法	湯温	入浴の効果	神経の働き
高温浴	42℃以上	新陳代謝が促進され、体が活動的になる。疲労物質の乳酸を減らして、疲れを取る。	交感神経
中温浴	39～42℃	血液循環が改善。体の芯から温まり、副交感神経の動きがもっとも活発になり、精神的に落ち着く。	↑ ↓
微温浴	34～39℃	筋肉の緊張を解き、精神的に安定する。血行が改善されて、血圧が下がる。	副交感神経

入浴の水圧効果：脚には全血液量の約三分の一が集まり、入浴すると水圧で血管が押されて、血液が心臓に向かって押し上げられます（ポンプアップ効果）。結果、静脈の流れが良くなり、血液やリンパ液の循環も活発に。

## 高齢者の注意点

- 平成12年の人口動態調査によると、「浴室内での溺死および溺水」でなくなられた方は1年間で3,039人。うち、9割近くが65歳以上の高齢者です。この数値からは心不全など病死にカウントされるケースは除かれているため、実際の「浴室内死亡者」は実は1万人以上、という試算もあります。
- 原因と考えられているのは、冬の入浴時の「ヒートショック」。暖かい部屋から寒い脱衣場へ⇒服を脱いでより寒い浴室へ⇒冷えた体で熱いお湯の中へ・・・と何度も温度変化に。

## その対策

- 脱衣所や浴室を温めるようにし、温度差を少なくしておきましょう。
- お風呂の温度は38～40℃のぬるめに。
- 入浴時間は5～6分に。
- 半身浴はおススメ。心臓への負担を軽減。
- 汗をかき過ぎると血液が濃くなってしまいますので事前に水分補給を。

## よくない入浴法

1. 食事の直前、直後 お風呂に入ると血液の多くは皮膚に運ばれ、胃や腸では少なくなります。そのため食前や食後すぐの入浴は消化が悪くなってしまいます。
2. 激しい運動の直後 激しいスポーツの後は体力を消耗しています。お風呂に入ること自体がカロリーを消費することに。体の状態が落ち着いてからゆっくり入るほうが効率よく、疲れが取れます。
3. お酒を飲んだ後 お酒を飲むと心臓から出る血流量や、脈拍数が増えます。お風呂に入るとさらに助長され、心臓に負担がかかります。
4. 病気や疲労しきっている時 ぬるめのお風呂が体にいいとはいっても、入るだけでカロリーを消費（10分80kcal）し、体力を消耗します。病中・病後や疲労しきっている時は、避けましょう。
5. 二日酔いの時も入浴してはいけません。汗をかいて酔いが覚めるような気がしがちですが、汗で水分が体外に出てしまうため、肝臓でアルコールの分解に必要な水分が不足し、体調不良になってしまう場合もあります。