

# たんぽぽ通信

Vol.20 2011年3月10日発行 鷺宮店

## 入浴で毎日が元気ハツラツ！

入浴には様々な効用があります。お風呂は健康維持の強い味方、その日の体調に合わせて入浴法を選びましょう。

入浴の3大効果は「静水圧」・「浮力」・「温熱」にあるといわれています。

**静水圧効果：**水中で水面からの深さに応じて体に圧力がかかり、腹囲では3cm程度、ふくらはぎでは1cm位縮み、心臓の動きが活発になり血行が良くなります。

**浮力効果：**水中では浮力により体重が空気中の9分の1位になるので、腰やひざへの負担が小さくなって動きやすくなります。

**温熱効果：**温かいお湯につかると交感神経が働き、新陳代謝を促進し体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。ぬるいお湯につかることで副交感神経が働いて精神的に安らいで落ち着いた気分になります。湯温は、39～41度が適温です。



## 湯温による温熱効果の違い

身体区分	高温浴 (42度)	微温浴 (37～39度)
自律神経	交感神経を刺激	副交感神経を刺激
心臓・血管・筋肉	心拍速・血圧上昇・収縮	心拍遅・血圧低下・弛緩
胃液分泌・腎臓・腸	働きを抑制	働きを促進
膀胱	排尿抑制	排尿促進
脳	興奮	鎮静
皮膚	表面が温まる・荒肌	芯から温まる・美肌



薬局からのお話 第20話



## 日本人はお風呂好き

日本では、端午の節句に菖蒲湯、冬至にはゆず湯に入るのが古くからの習わしです。身近なものをお風呂に入れて、香りを楽しみ、保温や美肌、疲労回復に役立っています。

食事直後、飲酒直後、スポーツ直後や体調の悪い時には入浴を控えましょう。また、高齢の方は一番風呂を避けましょう。お風呂の部屋の温度が低いと心臓に負担がかかる事があり危険です。

## 症状別入浴法

症状	湯温	時間	効果と入浴法
腰痛・肩こり	ぬるめ	ゆっくり	入浴の際に患部を動かす。
眠れない・イライラ	ぬるめ	ゆっくり	ストレス解消に効果あり。
足のむくみ・だるさ	ややぬるめ	ゆっくり	深く入ると水圧が足にかかり疲労回復に効果あり。
やる気が出ない	熱め	3～10分	神経を刺激する効果あり。
疲労	ややぬるめ	ゆっくり	就寝前の入浴が効果的。
二日酔い	ぬるめ	ゆっくり	利尿作用あり。入浴前に水分を補給する。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

