

# たんぽぽ通信

Vol.88 2017年1月10日発行 たんぽぽ薬局五本木店

## 「体にいいお風呂の入り方」

冬も本番になり、温かいお風呂が恋しくなる時期になりました。「体にいいお風呂の入り方」についてのお話です。

寒い冬は熱めのお風呂に入ったほうが体の芯から温まる気がすると思いますが、実は少しぬるめのお風呂（40度程度）に15分くらい浸かるほうが体を温める効果があります。熱いお風呂（42度以上）は交感神経を刺激して、体が興奮状態になり、リラックスできません。

また冬場のお風呂で気を付けたいのが、**ヒートショック**です。皆さんは**ヒートショック**という言葉をご存知でしょうか？

**ヒートショック**とは急激な血圧の変化で心臓に負担がかかりショック状態になる事を言います。**ヒートショック**を起こすと心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを引き起こし心肺停止に繋がる事もあります。寒い浴室から温かい湯船に入ると、体温の変動が激しくなるので注意が必要です。入浴中に亡くなる方の多くは**ヒートショック**が原因とされています。



### ★ヒートショックを防ぐには

ヒートショックを防ぐには、脱衣所や浴室の温度管理が大切になります。

ポイントとして

◎入浴前に脱衣所や浴室を温める

◎湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしてください。

これらを実践することで体温の急激な変化を防ぐことができます。



### ★入浴のタイミングでヒートショック予防

入浴のタイミングは日没前がお勧めになります。日中は日没前よりも外気温が比較的高い為です。また、万が一の対応をしてもらえるように誰か家にいる時に入浴する事が大切です。公衆浴場や日帰り温泉の利用もお勧めです。

また、食事の直後や飲酒時の入浴は控えましょう。皆さんも**ヒートショック**に気を付け、楽しくお風呂に入りましょう。



### 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ウ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。



January  
2017