

クリニックレポート

2014.10 vol.68

秋の深まりとともに、朝晩の冷え込みも少しずつ強くなってきました。夏の間は手短に済ませていた方も、身体を芯まであたためるために、ゆっくりと入浴タイムを過ごされるようになるのではないのでしょうか？今月は入浴の様々な効果をご紹介します。毎日の「入浴」で心も身体もスッキリ、楽しくイキイキと秋を過ごしたいですね。

温熱の作用

温かいお湯につかることで、血管が広がり血液の流れがよくなります。体内の老廃物を除去し、リンパ球が活性化するので免疫力が高まります。

静水圧の作用

末梢の血液が心臓に押し戻され、血液の循環がよくなります。また、横隔膜が押し上げられ肺の容量が減少し呼吸数が増えるので、心肺機能が高まります。

浮力の作用

浮力により筋肉や関節への負担が約1/10になります。また、緊張からくる脳への刺激が減少するため、心も身体もリラックスします。



冷え性の方は・・・

就寝前に、ぬるめのお湯（38℃～39℃程度）に、20～30分程度ゆっくりとつかりましょう。まずは半身浴（みぞおちあたりまで浸かる）で下半身からしっかりと温めましょう。入浴後はできるだけ体を冷やさないう靴下をはくなど工夫を・・・

寝つきのわるい方は・・・

睡眠は体温変化とも関係しています。体温が下がるときに入眠を促します。就寝の1～2時間前に、ぬるめのお湯（38℃～39℃）に、ゆっくりと浸かることで、副交感神経が優位になり、リラックスが得られるので、入眠もスムーズになります。

ダイエットの味方

温かいお湯につかると、代謝が活発になります。お湯につかることは、運動と同様に、汗をかき、脂肪が燃えやすい身体をつくる効果もあつたのです。ぬるめのお湯（38℃～39℃程度）に、ゆっくりと30～40分程度つかってみてください。

治療中の疾患のある方は、医師の指示に従ってください。我慢して入るのではなく、無理せず体調と相談しながら入りましょう。



引用参考 <https://www.bathclin.co.jp/happybath/nyuyoku/>

お問合せ 医療法人尚豊会 四日市健診クリニック 健康増進G 059-330-7735 (平日9:00~17:00)