

健康PLUS+

お風呂のススメ

大切なのは温熱作用

入浴による健康効果はいくつかに分けて考えられます。その中で、一番大事なのは「温熱作用」で体を温めること。温熱作用の効果を大きく四つに分けて紹介します。

〈血行の促進〉

体が温まると、血管が拡張して血液の循環が改善されます。すると、全身に酸素や栄養素が効率的に運ばれるようになります。さ

らに、体内に蓄積した老廃物や疲労物質の回収も促進され、疲労回復が進みます。肌の新陳代謝が活性化される効果もあり、血行の促進は健康維持の源ともいえます。

〈痛みの軽減〉

温熱作用は、筋内の緊張を緩和させる効果があります。肩凝りや腰痛

など慢性的な痛みが軽減されます。また体の柔軟性が高まり、関節痛など節々の痛みが和らぐことが期待できます。

〈「睡眠の質」向上〉

湯船に漬かることは「睡眠の質」を改善させる効果もあります。人間の体は、睡眠に入る際に深部体温が

低下することで眠気を誘発します。温熱作用によって一時的に体温を上昇させ、その後の体温低下のタイミングで就寝すると、熟睡できます。

〈自律神経の調整〉

日中は仕事などで緊張を強いられ、交感神経が優位になっていますが、適温の湯船に漬かることで副交感神経が活性化し、リラックス効果を得ることができます。

しかし、湯温が42度以上だと交感神経が優位になり、体は緊張状態となり、疲労感を引き起こすことにつながります。血圧が低めで目覚めが悪い方は、朝のシャワーでこうした熱めのお湯を浴びると、心身を活動的にできるプラスの面もあります。

それ以外の効果も

温熱作用から見た「副交感神経」になりやすくなる。静水作用「浮力作用」も。静水作用で、湯船の水圧によって体に圧力がかかり、血液が心臓に戻りやすくなり、リンパの流れもよくなります。これによって下半身のむくみの改善が期待できます。

効率的に疲れを取る入浴法

〈40度のお湯に10分〉

温熱作用を得るためには40度のお湯に全身浴(肩まで)で10分、半身浴(おへそ辺りまで)で20分漬かると覚えてください。

10分より短いと効果は少なく、長いとのぼせてしまい、疲れを取どころか、体に負担をかけてしまいます。

※持病がある方は、入浴に関して主治医の指示に従ってください。

〈就寝1.5時間前に〉

入浴で上昇した深部体温が1時間30分ほどたつと下がります。

そのタイミングで布団に入ると、寝付きが良く、熟睡しやすくなります。

帰宅時間が遅い場合は難しいと思いますが、それぞれの生活リズムに合わせて就寝時間から逆算してお風呂に入ることをおすすめします。



〈食後30分～1時間後に〉

食後すぐに入浴すると、胃腸に集まっていた血液が全身に循環し、消化不良を起こす可能性があります。

また水圧によって消化器の働きを妨げる恐れもあります。

食後30分～1時間後の入浴を心がけてください。

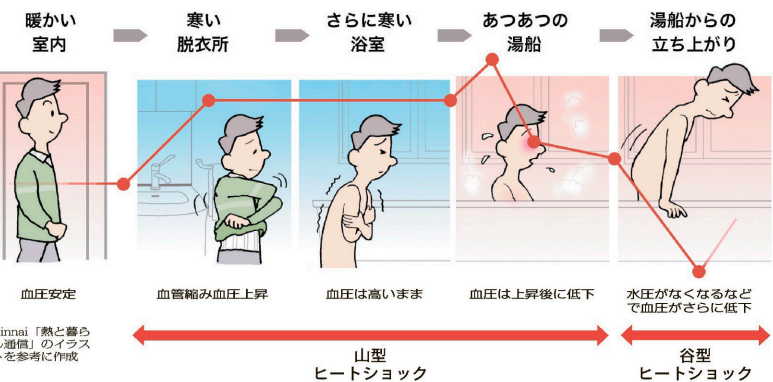
また、入浴前後は脱水症状を防ぐため、コップ1杯程度の水を飲みましょう。

〈入浴剤の活用〉

入浴剤は、温熱作用や保湿効果を

高めることが明らかになっています。特に、寒いこの時期には活用をおすすめします。

血圧の推移(イメージ)



ヒートショックを防ぐ

急激な寒暖差による血圧の乱高下で脳卒中や心筋梗塞、意識障害などを起こすヒートショックには2種類あります。

一つ目は「山型ヒートショック」。暖かい部屋から寒い脱衣室に移り、服を脱ぐと血圧は上昇し、浴室も寒いと上昇した血圧は維持されます。その状態で42度以上の熱い湯船に漬かると、血圧はさらに上がり、湯船から立ち上がる時も水圧が拡張して急に血圧が下がり、意識障害を引き起こして転倒やおぼれなどの恐れがあります。若い方も注意が必要です。

対策は次の通りです。①脱衣室は20度以上の室温にする。②湯船に

ふたをせずにお湯を張ったり、服を脱ぐ前にシャワーをかけ流したりして浴室を温める。③手足などにかた湯を流してから湯船に漬かること。

また、血圧が急激に下がる場面では「谷型ヒートショック」のリスクがあり、湯船から立ち上がる時に注意が必要です。湯船に漬かり、湯船から立ち上がる時も水圧が拡張して急に血圧が下がり、意識障害を引き起こして転倒やおぼれなどの恐れがあります。若い方も注意が必要です。

①長時間の入浴は避ける。②湯船からゆっくり立ち上がる。などの対策が有効です。

健康不安がある方に

セコムの救急ボタン「マイドクター」なら

ぎゅっと握るだけで救急通報!

約96%の方が、安心を実感。

マイドクターがあつて良かった。

離れて暮らす娘もホッとしていますね。

77歳 東京都相模原市 ご利用歴約7年

痛くて動けない時、セコムが駆けつけてくれました。

77歳 千葉県川市 ご利用歴約2年

漠然とした不安から加入。今は、すごく安心です。

77歳 愛知県上郷市 ご利用歴約15年

信頼される安心を、社会へ。

SECOM

急な体調不良やケガに24時間365日、夜中でも駆けつけます!

セコム・ホームセキュリティ

救急通報 24H無料健康相談 アプリでさらに便利 追加で防犯もつけられる

親の見守りプラン/シニアの安心プラン

ご利用料金 月額 **5,060円** (税込)

※セコム・ホームセキュリティ スマートNEOの場合 ※料金は一例です。 ※初回費用として工事料が別途48,400円、保証金が20,000円(お預け:契約満了時返却)がかかります。詳しくは各店舗にお問い合わせ。もしくはHPをご覧ください。

資料請求、ご相談はこちら! お気軽にお電話ください。

0120-017-756

(受付時間)9:00~18:00(年末年始を除く) セコム 見守り