

# ほっとひと息 Health & Relax

今月から6回シリーズ(不定期掲載)でお届けする健康企画。毎日をはつらつと元気に過ごすためのヒントが満載です。

第一回

## 入浴健康法

たんに体をきれいにするだけでなく、健康づくりに役立つ入浴。仕事の疲れやテクノストレスから解放されるためにも、お風呂の効用を知り、バスタイムをもっと楽しみましょう。

## 快適バスタイムで その日のストレスは その日のうちに解消



お話 植田理彦 先生 (うえだみちひこ)

医学博士。1927年東京生まれ。東京大学を卒業後、同大学物療内科にて温泉医学を学ぶ。現在、インペリアルタワー・内幸町診療所院長。温泉医学、入浴の生態に及ぼす影響などの研究発表多数。著書に『からだによく効くお風呂の入り方』(池田書店)などがある。

### 入浴がもたらす 「浮力」「水圧」「温熱」作用

日本人は無類のお風呂好き。でも、入浴の健康効果を知り、それを生かした入浴法を実践している人はとても少ない。そんなふうにおっしゃるのは、入浴や温泉に関する研究の第一人者、植田理彦先生だ。

「入浴には、〈浮力〉〈水圧〉〈温熱〉といった物理的作用があります。例えば、水の中で体が軽くなるのは浮力による働き。体重60キロの人が水中に入ると、約6キロの軽さになります。お風呂に入るとホッとするのは、体の重さから解放されるからなんです」

浮力で体が軽くなるから、お湯の中では

体を動かすのがずっと楽になる。肥満、腰痛、関節痛などの人は、お風呂の中で運動やリハビリをするといいという。

また、お湯の中では、水圧で体が押され、天然のマッサージを受けている状態になる。登山やゴルフなどの後にお風呂に入ると疲れが取れるのは、水圧の働きでマッサージを受けたときと同じ効果が得られるからだ。さらに、温熱作用が体に及ぼす効果はすごい。

「お風呂に入って体が温まると、血管が広がり血液の循環がよくなります。すると腎臓の働きが活発になって尿の量が増え、体の中の老廃物や疲労物質が尿とともに早く体外へ排出されます。ですから、入浴すると肩こりや腰痛、関節などの痛みが和らぐのです」

入浴の温熱作用は、自律神経の働きにも影響を及ぼす。たとえば、熱い湯に入ると交感神経が優位になり、ぬるい湯に長時

間浸かっていると副交感神経が優位になる。だから、寝起きの悪い朝に熱いシャワーを浴びれば体がシャキッと、逆に、夜、ぬるめの湯にゆっくり浸かると疲れが取れて熟睡できるのである。

### 浴室をリラックスできる空間に

では、入浴する際に気をつけることは？「一番大切なのはお湯の温度です。冬は40度、夏は38度ぐらいのぬるめにして、最低20分は浸かるようにしましょう」

その際、水位が深いと心臓に負担がかかるので、斜め浮き身の姿勢、寝浴、半身浴などで浸かるといいだろう。

「湯船に浸かっている時間も上手く活用するといいですね。たとえば、目の疲れを感じる人は、お湯に浸かりながら、タオルで温湿布が冷湿布をする。肩こりに悩む人は、バスタブの中で肩や首を回すなどの体操をすればいい。また、デスクワークの多い人は、足を動かす運動をして筋肉を鍛えるといいですね」

もちろん、何もしないでのんびり浸かるだけでも、ストレス解消に役立つ。

「実は、人間の体で一番問題なのは心理的ストレスなんです。仕事や人間関係の不満、不安などによってストレスを受けると、自律神経系、ホルモン分泌が乱れてきます。そして、それがたまると病気になる。だから、できるだけその日の疲れやストレスはその日のうちに取り除いたほうがいい。ぬるめの湯にゆっくり浸かると副交感神経が優位になってリラックスし、ストレスも軽減されますよ」

お風呂で寛ぐには、観葉植物を飾ったり、好きな香りや入浴剤を使ったり、音楽を聴いたりして、バスタイムを演出することも大切だ。

「入浴というのは日本人にとって毎日欠かせない習慣の1つ。だから、その入浴の時間や空間を使って、ストレスから解放されるということはとても大事なことです。ぜひ正しい入浴法を身につけて、楽しみながら、健康づくりに役立ててください」

### 知っておきたい入浴7か条

- ① 毎日きちんと入浴して、体臭やタバコ臭などを消そう。
- ② かかり湯を習慣づけよう。お湯を汚さないだけでなく、お湯に体を慣らすためにも大事。
- ③ お湯の温度はぬるめが体によい。冬は40度、夏は38度が適温。
- ④ 最低20分は湯船に浸ろう。カラスの行水では疲れが取れない。
- ⑤ 心臓に負担をかけないように、半身浴か斜め浮き身の姿勢で入浴しよう。「肩まで浸かって100数える」は間違い。
- ⑥ 目覚めたい時は熱いシャワーをサッと浴び、リラックスしたい時はぬる湯にゆっくり浸かろう。
- ⑦ 食後すぐや、お酒に酔っている時は入浴を控えよう。