



# 北スポだより



2月号

No.106 担当：佐野

2月になりました。月の平均気温が1年のうちで1番低い月です。寒さに弱い（暑さにも弱い）私は凍える日々を送っております。そんな時、冷え切った体を温めてくれるのが「入浴」ですね。今号は寒い冬の入浴法についてお送りします。



## 入浴の効果

面倒だ、時間がないなどの理由でシャワーだけですませていませんか？湯船につかることによって、得られる効果が3つご紹介します。

### 【温熱効果】

入浴することにより、血の巡りがよくなります。

血の巡りがよくなると新陳代謝がよくなり、体の老廃物や疲労物質を取り除いてくれる効果が期待できます。

### 【浮力効果】

お湯の中では浮力によって体重が1/10程度になります。軽くなることで筋肉の緊張がゆるみ、心身ともにリラックスすることができます。

### 【水圧効果】

浸かっているお湯の量が多ければ多いほど、水圧が大きくなり肺が圧迫され空気量が減るので空気を取り込むために心臓がより活発に動き、呼吸の回数が増えて心肺機能が高まります。そうすると、筋肉がほぐれ、リンパや血の巡りがよくなり、足の疲れやむくみを取り除いてくれます。

## 最適なお湯の温度とお湯の温度

皆さんは普段は何度位で入浴されていますか？冷えた体を効果的に温めるためには、何度位のお湯が良いのでしょうか？寒いとつい熱めのお湯につかりたくなりますが、**38度から40度のお湯に15～20分、全身を浸ける**と良いようです。私たちの体は常に体温を一定に保とうとするため、熱いお湯につかって急に上がった体温をさげようとして、湯冷めする場合があります。しかも熱いお湯だとすぐにのぼせてしまい、体が芯まで温まる前に湯船からでてしまうことも。ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

裏面へ続く👉

## 冬の入浴での注意点

ヒートショックはご存じでしょうか。ヒートショックとは急激な温度変化により体が受ける悪影響のことです。温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変します。それをヒートショックといい、最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞につながります。

ヒートショックを  
防ぐには？

1. 脱衣所と浴室の温度差を少なくする
2. 41度以上の熱いお湯、長湯はNG
3. 急に湯船から立ち上がらない。

特に高齢者の方、不整脈、  
高血圧、糖尿病の疾患の  
ある方は気を付けましょう



## 入浴剤について

色々な入浴剤が売られていますが、気になる症状に応じて選びましょう。

### 🔥 冷えが気になる、しっかり温めたいとき

無機塩系がおすすめ。成分に多く含まれる塩系が皮膚の表面のタンパク質と結合して、体に保護膜を作ります。この保護膜が保湿効果を高めるので、湯冷めしにくくぼかぼか感が長続きします。

### 🔥 疲れを取りたいとき

炭酸ガス系がおすすめ。しゅわしゅわと泡立ってお湯に溶けた炭酸ガスは血管を広げる効果があり、血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になります。これによって、体内の老廃物や疲労物質が体の外に排出されやすくなり、一日の疲れをやわらげます。

### 🔥 皮膚の乾燥が気になるとき

スキンケア系がおすすめ。うるおい成分がたっぷり配合されているため、お湯につかってやわらかくなった肌の角質内部まで浸透し、保湿成分を補います。

## 季節湯とは？

日本には月ごとに季節湯というものがあります。古くから風呂文化が根付いている日本ならではのものです。

1月	松湯	2月	大根湯	3月	桃湯	4月	桜湯
5月	菖蒲湯	6月	どくだみ湯	7月	桃湯	8月	薄荷湯
9月	菊湯	10月	生姜湯	11月	蜜柑湯	12月	柚子湯

今月2月は「大根湯」です。大根湯には干した葉を使います。干した葉には天然温泉成分の塩化物や硫化イオンなどの向きが含まれており、皮膚のタンパク質と結合し膜を作り、保湿効果を高める働きがあります。新陳代謝を高める効果もあるので、血行が良くなり体が温まり湯冷めしにくくなります。

作り方は大根の一本分の葉を風通しの良い日陰に吊るし、天日で2~10日間乾燥させます。この干葉を細かくきざんで布袋に詰めて風呂に入れます。

ただし、皮膚の弱い方は合わない場合もあるかもしれませんので、お気を付けください。

春が来るまでもう少しですね。入浴で体を温めて元気に冬を乗り切りましょう。

