

お風呂の健康効果 2026.8

◎浴槽入浴（入浴）は日本では欠くことのできない生活習慣となっています。基本的に入浴不可能な状態は極めて限られます。重病であっても高度の外傷でも医学的にお湯に浸かることが出来ない場合を除けば、治療にも入浴を取り入れています。

全身浴または部分浴は、温熱、水圧・浮力によって体に様々な影響を引き起こします。



◎温熱は、血管を広げ、血流を改善し、疲労物質の排泄を促進します。水圧は体内に滞っていた血液やリンパ液を心臓へ押し戻し、むくみを改善します。浮力は筋肉の緊張を和らげます。具体的な効果としては、衛生的な皮膚管理、疲労回復、睡眠の質の向上、副交感神経が優位となりリラックス効果によりストレスが軽減します。

◎入浴リハビリは、温熱・浮力・水圧の物理的作用を活用して、関節の可動域拡大や筋力の回復、心肺機能のトレーニングを行うものです。浮力によって療養中働くことの少ないインナーマッスルの訓練に効果を発揮します。発汗は皮膚の健康管理に重要で、血流改善は褥瘡の治療にも有効です。寝たきり状態における精神的なストレス、うつ状態などについても良い結果が得られます。

◎入浴による効果について、高齢者を対象とする日本老年学的評価研究では、浴槽入浴が「週2回以下」のグループと比較して、「ほとんど毎日」のグループでは心疾患発症リスクは35%低下、脳卒中の発症リスクは26%低かったと解析しています。また、日本人高齢者の浴槽入浴の回数が多いほど要介護認定リスクが低いことが明らかになり、また、認知症予防の可能性が示唆されています。

◎正しい入浴法は、40℃以下のぬるめのお湯に合計10分程度、うっすらと汗をかく程度、肩までの全身浴が望ましく心肺機能に問題がある場合は腰までの半身浴とします。入浴前後にコップ一杯200cc程度の水分補給が必須で、入浴は就寝1～2時間前とします。

◎浴槽に入りづらい場合は介護保険で各種入浴補助用具をレンタルまたは購入できます。イラストはバスボードによる入浴補助の1例です。家庭での入浴が困難な場合、訪問入浴、通所入浴などのサービスがあります。担当ケアマネージャーなどにご相談ください。