

お風呂を楽しむために 広報げろ 2014.12

お風呂を楽しむために

寒い夜、お風呂が恋しい季節となりました。入浴の効果については多くの情報があふれています。共通していえることは目的に合った正しい入浴法を理解することでしょう。どのような効果があるにしても誤った方法で入浴すると命にもかかわります。

◎入浴の三大作用

入浴の体に対する直接的な作用(影響)は温熱、水圧、浮力によるものです。入浴には、人生も終末に近づき、食も細くなって寝たきりとなった人でも気力を回復させる力があります。これは三つの作用が総合的に作用しているためです。

温熱効果は血流を増やし、発汗を促し新陳代謝を促進させます。加齢とともに気になる下肢のほてり(実は体温低下)、下肢のはれなどは血液の流れが悪くなったためにおこるものです。ほてりはぬるめのお風呂にゆっくり入ることで下肢が温まることにより改善します。下肢のむくみは水圧によって心臓に血液が集まり心臓の機能が高まり下肢の血液の流れがよくなることで軽くなります。普段どのような姿勢でも重力に逆らって働いている筋肉は浮力によって負担が軽くなり緊張から解放され筋肉疲労を取り除きます。

◎入浴により起こりうる注意が必要な体の変化

血圧上昇：脱衣室が寒いと血圧が上がり、入浴するとさらに上がります。温度刺激による血管収縮や、水圧により心臓に帰る血液量の増加などが原因です。脳出血や心臓病を起こすことがあります。

血圧低下：入浴して体が温まると血管が拡張し血圧が下がります。血圧の差が大きかったり、急激に上下するほど危険です。意識が遠のいたりふらつきやめまいのため転倒することがあります。脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性が増します。

脱水：入浴すると発汗が多くなり脱水症をきたします。血液の粘度が増し、血管が詰まりやすくなって失神や脳梗塞、心筋梗塞の原因となります。

脈の乱れ：入浴中や入浴後には健康な人でも脈が乱れることがあります。高温浴、飲酒後の入浴などではとくに発生しやすく、心臓の働きが低下したお年寄りや心臓病のある人はより注意が必要です。

皮膚の乾燥：入浴は細菌や古い皮膚、皮脂を洗い流し血流を良くして皮膚を健康な状態に保つために大変効果があります。しかし皮膚を洗いすぎると皮膚にトラブルのある人、皮膚の老化が進んだ人などでは入浴後皮膚が正常な状態に回復せず皮膚の乾燥を招きます。皮膚が乾燥するとかゆみが出たり、皮膚炎を生じたりします。

◎入浴時の注意

脱衣室、浴室の温度を温かく保つ。入浴前後に水分補給を。熱いお風呂は要注意。心臓疾患のある人は半身浴を。皮膚は洗いすぎないで、入浴後は保湿剤を上手に使う。一人では入浴しないで周りの人に入っていることを知らせておく。入浴前後のアルコールは厳禁。

◎自分の体に合った方法で冬の夜の入浴を楽しみましょう。

下呂市立金山病院 温泉療法医 古田智彦