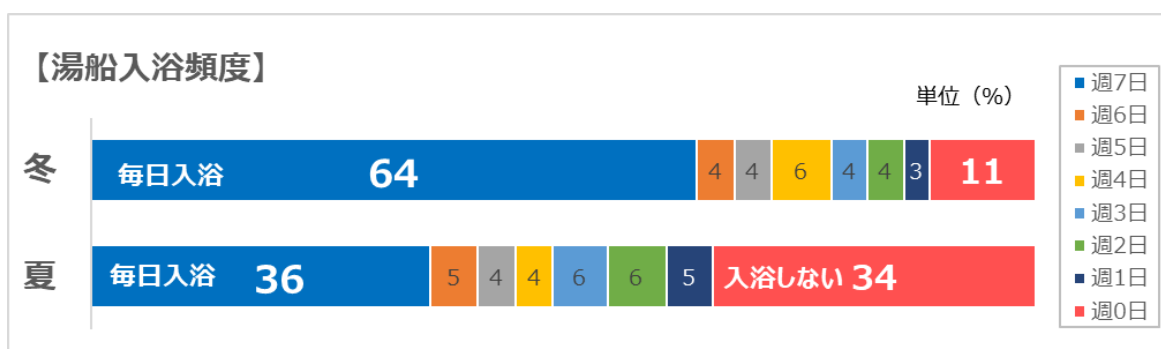


今年の夏に対処するお風呂タイムのご提案

今年は、お出かけする機会が例年に比べて少ないため、暑さに身体が慣れにくく、気温が上がるにつれ疲れを感じたり、体調管理に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。夏のお風呂時間を充実させ、疲れを取ったり、体温調節に大切な汗をかきやすい身体づくりにつなげてみませんか。

花王が湯船入浴頻度について調査*を行なったところ、夏に毎日入浴する方は36%で、冬に比べて約半分と少なくなります。夏場は湯船入浴をせず、シャワーで済ませる方も多い傾向ですが、疲労感がぬけないと感じたり、クーラーで身体が冷えたりするときには、湯船入浴がおすすめです。入浴を習慣化することは、身体の発汗機能を向上させ、体温調節のしやすさにつながります。



* 2019年7月 (n=642)、2020年1月(n=641) とともに12~69歳 女性対象

■湯船入浴には良い作用がたくさん

入浴には3つの作用があります。

- 1) 温熱作用：お湯の熱が体に伝わり、体温が上がると、皮膚の毛細血管が広がり、血行がよくなります。
- 2) 水圧作用：適度な水圧で手足にたまった血液が押し戻されて心臓の動きが活発になり、血液やリンパの流れを促進します。
- 3) 浮力作用：プールや海に入ると身体が浮くように、湯船でも浮力が働き、体重が約10分の1に。ふだん体重を支えている筋肉や関節を休ませることができます。

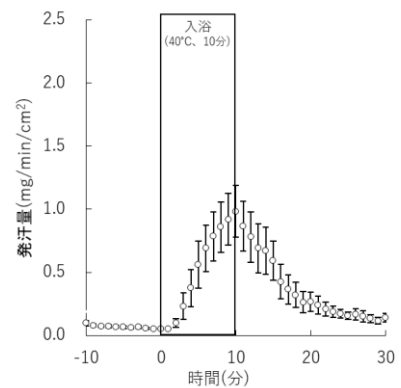
■汗をかきやすくなる入浴法で、日中の暑さ対策を

体温を調節する発汗機能がきちんと働くためには、汗をかくことに身体が慣れておくことが大切です。湯船入浴を行ない、汗をかくことを意識してみませんか？

花王パーソナルヘルス研究所では、ややぬるいと感じる40℃のお湯に胸までつかって入浴したときに出る汗の量の推移を調べました。すると、入浴して数分後から汗が出はじめ、その後時間とともに汗の量が増えていく様子が確認できました。（右図）

湯船入浴で汗をかく習慣をつけることは、身体の体温調節機能を働きやすくすることにつながるので、できるだけ毎日、無理をしない範囲で、はじめてみましょう。

さら湯入浴における発汗量



森本ら、2020、日本温泉気候物理医学会雑誌（早期公開）doi: 10.11390/onki.2314 より作図

汗をかきやすくなる入浴法を紹介します。

- ① 入浴前にしっかり水分補給を
- ② お湯の温度は40℃前後を目安とします。
- ③ 10～20分くらいかけてゆっくり胸のあたりまでつかって入浴します。
- ④ 湯船の中でストレッチなどをとり入れるのもおすすめです
- ⑤ 入浴後の水分補給も忘れずに

■疲れを取りたいときの入浴法

在宅勤務などで同じ姿勢でいることや、通勤などで疲れを感じることもあるかもしれません。足のむくみや、疲れをすっきりさせたいときは、たっぷりのお湯にしっかりつかりましょう。お風呂のお湯の水圧原理を利用し、足にたまった血液やリンパ液を押し戻しましょう。湯船に40℃前後（ややぬるいと感じる程度）のお湯をたっぷりはって、深く、長く、10分程度つかりましょう。ただし、お腹にも圧力がかかるので、妊娠中は避けてください。お湯につかりながら、つま先から足の付け根に向かってやさしくマッサージをするのもおすすめ。また、お風呂の温浴効果を高める薬用入浴剤は、血行を促進し、冷え性、疲れ、肩こりを効果的に回復させる効果があります。

◆リラックスしたいときにおすすめのお湯の温度・湯船入浴時間は？

お湯の温度の好みはいろいろありますが、気分をリラックスさせたい時は、38～40℃のぬるめのお湯に10～20分くらい、全身つかるのがおすすめです。ぬるいお湯は、リラックスに關与する神経である、副交感神経を優位に働かせることができます。また入浴剤を入れて楽しむのもおすすめです。ラベンダー系や、カモミール系の香りは、リラックス気分を味わえます。お気に入りの香りで、ゆったりつかりましょう。



暑いときにも湯船入浴を上手に取り入れてみてください。湯上りの暑さが気になるときには、身体に風をあてて涼をとったり、湯上りがスーッと感じるクールタイプの入浴剤もおすすめです。