

体のケアに最適な入浴のススメ

「お風呂の効果を知って賢く入浴・賢く健康」



寒い冬の季節、冷えと疲れを解きほぐしてくれるお風呂でじっくりあたためたいですね。健康維持にとって大切な免疫力は、体温に大きく左右されています。寒い季節、ウィルスや病気に負けないためにも、入浴により体温を上げることは有効です。平均体温が1度でも下がると免疫力は低下し、1度上がると免疫力は活性化されると言われています。体温の上昇は、免疫力活性化以外にも全身の代謝を活発にします。生活習慣病を招く、内臓脂肪の燃焼をしやすくし、老化を防ぐ成長ホルモンなどの分泌を促すためにも入浴はオススメです。

3つの作用で体ポカポカ

この3つの効果はうまく機能していて、水圧効果によるポンプ作用が、温熱効果で温まった血液を浮力効果で緊張から解放された全身にめぐらせます。その結果体が温まる、というわけです。

Point 水圧作用

～マッサージ効果が期待～

▶水圧にはマッサージと同じような効果があり、足などに溜まった血液を心臓に戻します。血液の循環を活発にすることで新陳代謝を促し、むくみの解消にもつながります。お湯から上がると、水圧により圧迫されていた血管やリンパ管などが、圧力から解放されることで全身の血行が良くなり、入浴後も体温を高めてくれます。その分、心臓や肺にも負担はかかるので、心臓や肺への負担が心配な方は半身浴にしましょう。

Point 温熱作用

～体を毎日フレッシュに～

▶疲れた体の隅々には老廃物がたつぷり。お風呂に入ると「温熱作用」により、血液循環が良くなるので、体の隅々まで酸素と栄養がいきわたり老廃物が洗い流されます。他にも痛みを軽減したり、柔軟性を高める効果もあります。

Point 浮力作用

～体を重力の負担から解放～

▶水中では、体が軽くなります。お風呂に首までつかると体重は1/10に。普段、体を支えている関節や筋肉が重力から解放され、足腰の負担を軽減し、緊張感を緩和することで心身ともにリラックスできます。

お風呂にはほかにもこんな作用があります

Point 清浄作用

～肌を清潔にする～

▶お風呂に浸かると、毛穴が開くので毛穴や皮膚の汚れが落ちやすくなります。

Point 水の粘性作用

～ストレッチが効果的～

▶水中では、体を動かそうとしても素早くは動かさせません。動かそうとすると全方向から負荷がかかるので、お風呂の中でのストレッチは安全かつ効率的で最適です。

今月の担当

北檜山区
佐々木優希
です

特定健診伝言板

年末年始で体重をなるべく増やさないためのコツ

体重が増える原因はズバリ「余分なエネルギー」。年末年始の食べ過ぎや冬場の運動不足で、体重が3kg増えるなんてあっという間。そんな年末年始を乗り切るちょっとしたコツをご紹介します。

アルコールを控える

アルコールは意外とエネルギーが高く「ビンビール大瓶1本、焼酎（甲類：サッポロソフトなど）120cc＝約ご飯1杯」と同じエネルギー。アルコールは飲むと気持ちも緩み、長時間飲食を続けがちなので、飲む量を決めたり、長時間にならないように心がけましょう。

食べ方を意識する

食べる時には、最初は汁物や野菜物から食べるようにしましょう。先に汁物でお腹を満たすと食べ過ぎ防止になり、野菜などの食物繊維を摂ると後から食べた脂を包んで体外へ排出してくれます。できれば、脂っぽい物も毎回は食べないようにしましょう。

食べる回数を増やさない

お正月休みでは、特に自宅にいる時間が長くなり、ついつい食べる回数が増えてしまいます。食事は3回、おやつは1回と自分なりに決めて、それ以上は極力食べないように心がけましょう。目の前にお菓子やみかんなどを置いておかないというのも大事ですね。

体重を測る

毎日体重を測りましょう。数日で増えた体重は、なるべく早い段階で元に戻すことが重要。増えた分が本格的な脂肪になる前に元へ戻す努力を。

平成26年1・2月に実施します総合健診（特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診など）をお知らせします。

●総合健診（特定健診・胃・肺・大腸・前立腺がん検診など）
【瀬棚区】1月31日金 瀬棚保健センター
【北檜山区】2月1日土・2月2日日
せたな町健康センター



大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウィルス検査の無料対象者は、ぜひ検診を！

健診申込・健康相談などは
各保健師まで



温度の使い分けに 気を付ける

42度以上の熱いお湯は刺激が強く、体を興奮状態にします。熱すぎるお湯に首までつかると血管に負担がかかり、血圧の上昇、血液のネバネバ度が高まり、血栓ができやすくなります。特に高齢者や健康状態が良くない時は、体の負担が大きくなる42度以上のお湯はオススメできません。
38度程度のぬるめのお湯は刺激が少なく、体をリラックス状態にします。
ぬるま湯は緊張がほぐれ血圧が下がり、安眠を誘う効果もあります。

お風呂に入る前後で 血圧は大きく変動

寒いときや、お湯が42度以上を越えていると血圧は上昇します。血圧の急な変化は脳梗塞や脳出血の原因になります。暖房やシャワーのかけ流しなどで温めておきましょう。

ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。
これから眠りにつこう…というときはぬるめのお湯に、シャキッとしよう…というときは熱めのお湯がオススメです。

もっとも気をつけたい 「脱水」を予防する

個人差はありますが、10分程度の入浴でも失われる水分は数100ミリリットルで、同時に汗と一緒に塩分もなくなります。
入浴前あらかじめ水分を取ることで、入浴後の水分補給で脱水予防になります。「入る前」と「入浴後」はしっかり水分補給をしましょう。



●せたな町健康センター ■0137-84-5984
●瀬棚総合支所 ■0137-87-3311 ●大成総合支所 ■01398-4-5511