



夏こそ入浴！

## 入浴の健康効果



### ●入浴の7大健康作用

- 1) 血流改善・・・体が温まると血管が拡張し、血流改・新陳代謝もUP！
- 2) 浮腫みの改善・・・湯船につかり体に水圧がかかることで血液やリンパの流れを改善、浮腫み解消。
- 3) 浮力作用・・・関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックス効果が期待できます。
- 4) 洗浄作用・・・全身の毛穴が開き、余分な皮脂が流れます。
- 5) 蒸気・香り作用・・・蒸気で喉や鼻に湿り気を与えることで免疫力低下予防に。自律神経を整えます。
- 6) 粘性・抵抗性作用・・・水中のストレッチ等で手軽な運動療法効果。水中は陸上よりも体に負荷がかかります。
- 7) 開放・密室作用・・・日常から解放されるリラックス効果。ストレス解消効果期待！



### ●疲労回復には40度のお湯で10～15分、全身浴が◎

40度前後のお湯は年齢や体力に関係なく、のぼせやヒートショック等の体調不良を起こしにくいと言われてい  
ます。また、浮力作用による効果は全身浴で得られやすくなるので肩までしっかりつかりましょう。湯船につかる時間  
は10～15分でOK。顔や額が汗ばむくらいを目安の1つに。心臓や血管、呼吸器疾患がある場合は少しでも息苦  
しさを感じたら湯船から出て休むようにしてくださいね。

### ●夏も快適に入浴して健康を保つコツ

「夏はもう少しぬるめのお湯につかりたい」と思う人は38度くらいの体温よりやや高めのお湯にゆっくり20分程  
度つかると◎その際は泡がでる「炭酸ガス系」の入浴剤の使用がお勧め。炭酸ガスには血管を拡張させ、血流量を増  
やす作用があるため、お湯の温度が低くても効率よく血流を改善する効果が期待できます。

### ●夏の入浴で脱水症状や熱中症を防ぐには？

○入浴前後にコップ1～2杯（150～300mL）の水分補給

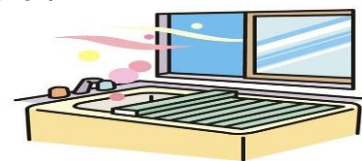
1回の入浴で約800mL脱水します。糖分やカフェインを含まないノンカフェインのものがお勧め。

○空気を入れ替える、換気をする

浴室の湿度が上がると熱中症のリスクもUP。窓を開けて空気を入れ替える、換気扇を回すなどで対応を。

○頭がぼーっとする、眠気を感じる時には軽い熱中症にかかっている可能性あり！！

湯船につかっていると、自分が熱中症？ということに気が付きにくいです。すぐに水分補給をして体を休めましょう。



ピュアタウン薬局公式LINEがリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードから**お友達登録**をよろしくお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。  
LINEでお薬相談もできますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

