



# あすなろ薬局だより

冬のお風呂の入り方

2016.12

早めの雪が降り、本格的に冬の到来となりました。冬は風邪やインフルエンザなど注意することはたくさんありますが、冬のお風呂にも注意をした方がいいかもしれません。今回は冬のお風呂の入り方についてお話しします。

## ① 正しい入浴方法は、入る前の一杯から！

正しい入浴方法は、お風呂に入る前から始まります。お風呂に入ると 300～500ml の汗をかきますが、血液中の水分が減ると血液がドロドロの状態になります。そうした状態で入浴していると、脳卒中などの危険性が高まってしまいます。

お風呂に入る前、コップに一杯の水を飲むと発汗作用が高まり、血圧の上昇による危険を予防することができるのです。

## ② 熱すぎるお湯はNG!

「熱いお湯に入らなければ体が温まらない」というのは大間違いです。熱すぎるお湯は内臓を緊張させ、心臓に負担をかけます。冬の寒さにさらされた体を、冷えきったままでお風呂に入ると、反動で血圧が高まりますし、お肌にもよくありません。

お湯の適温は、38 度から 40 度くらいが適温です。ちょっとぬるいかな、と思うくらいのお湯にじっくり浸かって汗を出すのが、身体の芯から温まるための正しい入浴方法なのです。肩までどっぷりつかる必要はなく、肩先が少し出るくらいが適当です。寒いと感じたら、タオルをかけるなどします。

また、脱衣所と浴室の温度差をなくすことも重要です。脱衣室は電気ストーブなどで暖め、浴室はあらかじめ浴槽のふたを開けておく、お湯を張るときに高い位置からシャワーで給湯して湯気を立てるなどで、温度差を小さくしましょう。

## ③ 湯船につかる前には、できるだけかかり湯を

特に、寒い冬は、足先、手先、腕、脚といった冷えている部分に熱すぎないお湯をかけて、身体と心臓をお湯にならしめます。なれたところで、湯船にゆっくりと身体を沈めます。急いで沈み込まず、少しずつそっと身体をしずめるのがコツですよ。

## ④ 身体の芯からポカポカに温まるお風呂の入り方

とにかく熱いお湯に長くつかると、昔のおじいちゃんが愛用していたようなお風呂の入り方は、美容にも健康にもよくありません。ぬるめの温度で湯船につかり、入浴剤やアロマなどでゆっくりリラックスして身体の芯から温まるようにしましょう。身体が温まってきたところで足先のマッサージなどを行うと一層効果的です。

ただし、夢中になって長湯をしすぎると、のぼせてしまうのでご注意ください。

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)  
薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府) 055-228-4024 (巨摩) 055-283-3050 (石和) 055-263-1568 (武川) 0551-26-3800 (大月) 0554-20-1301