

よい入浴方法とは

発行：羽村市健康課



入浴は毎日できるお得な健康づくり！

入浴(湯舟に入る方法)は日本に根付いている生活習慣です。入浴には大きく分けて3つ「**温熱作用**」「**浮力作用**」「**静水圧作用**」があります。これらの作用によって**疲労回復、快眠、リラックス、神経痛改善、腰痛・肩こり緩和、足のむくみ改善効果**が期待できます。また、週7回以上入浴をする高齢者では週0~2回と比較して約3割の要介護認定のリスクが減少、心筋梗塞や脳卒中のリスクを約3割減少するという研究結果もあります。

温熱作用

湯舟に入り体が温まることで血管が広がり、血流が増える

浮力作用

体に浮力がかかり、体重が10分の1程度になるため関節や筋肉の緊張がゆるむ

静水圧作用

体に水圧がかかり血流を促しむくみを軽減する

おすすめ入浴方法

手足からかけ湯をして湯舟に入りましょう。
入浴前後の水分補給も忘れずに！



38℃から40℃の温度で肩まで浸かる全身浴

40℃以下の入浴では血圧や脈拍の変化が少なく、副交感神経が働きリラックスできます。反対に42℃以上の入浴では血圧や脈拍が上昇し交感神経が刺激されます。湯温が高いと血圧が急上昇し、数分後に急降下するので、血管に大きな負担がかかります。

就寝の1から3時間前に入浴する

入浴後1、2時間で体温が低下していきます。このタイミングで就寝をすると深い睡眠が期待できます。また、寝付きを優先させる場合は就寝の2、3時間前に入浴が理想的です。

入浴時間は10分程度

長時間の入浴は汗をかくことで体内にある水分が奪われて脱水状態となり、血液の粘度が増して凝固(固まってしまうこと)が起こりやすくなります。

健康づくり推進員の入浴習慣をチェック

入浴習慣を調べてみたところ、熱いお湯で入浴することが好き、半身浴が好きという意見がありました。また、夏場はシャワー浴をするという意見も。

その他にも…

- 夏場は湯温を1から2度下げています
- 温泉施設が大好きで毎月行きます。親子で一緒に楽しめてとてもリフレッシュできます
- 入浴中に歯磨きを済ませて、時間を有効活用しています
- 残り湯で洗濯をするため利用可能な入浴剤を選んでいきます

入浴に関するQ&Aへ！



入浴に関するQ&A

Q サウナの「ととのう」は体に良い？

A. 「ととのう」はサウナ、水風呂、外気浴を行うことで心身の調子の良さを感じることを表す言葉です。高温の空間から水風呂に入ることによって血管が収縮し**急激な血圧の変動**が起きます。また発汗により水分が失われ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが更に高まります。**長時間のサウナ利用は避け、こまめに水分摂取を行う**ことが大切です。

Q 飲み会の後にさっぱりしたい！飲酒後の入浴は？

A. **溺水**や**転倒のリスク**が高く**危険**です。飲酒後2、3時間は入浴は避けた方が良いでしょう。どうしてもさっぱりしたい時は、上記を避けてシャワー浴を。その他、体調不良時(収縮期血圧 160mmHg以上/拡張期血圧 100mmHg以上、体温 37.5℃以上、打撲をした直後等)、運動後30分間も入浴を避けましょう。

Q 体を洗うのはどこから？ゴシゴシ洗うのは平気？

A. 洗う順番は上から下へ向かって洗っていくことでシャンプー等の洗い残しによる皮膚トラブルを予防できます。皮膚は皮脂膜で覆われており水分の蒸発を防ぐ機能があります。ゴシゴシ洗うと皮脂膜がはがれ**乾燥し痒みが発生する原因**となります。手のひらや柔らかいスポンジでやさしく洗いましょう。

Q 半身浴を長時間することは体にとって良い？

A. 半身浴にはリラックス効果や基礎代謝を上げる効果が。また、全身浴が負担となる高齢者や心疾患のある方、呼吸機能が低下している方にもおすすめ。湯温は**ぬるめの温度(38℃から40℃)**にしましょう。また、**長時間の入浴は体への負担が大きくなります**。入浴時間は**20から30分程度**とし**入浴前、入浴中も水分補給**を。入浴中のスマホ利用はリラックス効果の減少や集中してしまい長時間の入浴になるため注意しましょう。

Q 熱いお湯で入浴するのが好き！

A. 体への負担を考えると**熱いお湯が好きな方は40℃**でお湯張りをし、体が温度に慣れた**入浴途中に41℃**に上げる方法がおすすめです。



Q 冬の脱衣所が寒いので困っている…

A. 脱衣所と浴室の温度差は要注意！急な血圧変動によって、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。浴室の暖めには**浴槽のふたを開けたままお湯張り**をする、**入浴前にシャワーを1、2分かけ流す**ことでも室温が上がります。また**手足の先からかけ湯をして湯の温度に体を慣らす**ことが大切です。



健康づくり推進員のおすすめ温泉地

草津温泉 (群馬)

源泉が高温のため歌いながら木の板で温泉をかき回し、湯温を下げる「湯もみ」が行われることで有名

伊香保温泉 (群馬)

湯の中に含まれる鉄分が酸化して茶褐色の色となる黄金(こがね)の湯、無色透明の白金(しろがね)の湯が有名



シャトレゼホテル (山梨・長野)

野辺山、旅館富士野屋、石和、にらさきの森羽村市指定保養施設
優待料金と市の利用券を使用してお得に入浴

丹波山温泉 のめこい湯 (山梨)

「つるつる、すべすべ」という意味の単純硫黄温泉
神経痛や筋肉痛、冷え性や疲労回復に

生涯青春の湯 つるつる温泉 (東京)

日の出町にある地下1500mから汲み上げられた温泉