



2013年 12月 第23号

324-0057

爽快通信

快整体院

大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ <http://kaiseitaiin.com>



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

12月に入って大分寒くなってきましたので、体を温めるために、入浴時間も多少長めになってきているのではないのでしょうか？

寒い時期の入浴は心身共にやすらぎますよね。そこで今回は「副交感神経を活かして不調を治す！」(著者 伊藤 剛)から身体の負担を減らす10分間の全身浴をご紹介します。

交感神経をととのえる入浴方法

日本人は江戸時代から熱いお風呂が好きといわれています。日本は高温多湿で汗をかきやすいので、高温全身浴が一般的です。入浴は人の体にさまざまな影響をもたらしますが、もっとも重要なのは水(湯)による浮力と水圧、そして熱です。入浴中は皮膚血流が増え、脈が速くなり、汗をかきます。問題は入浴中から入浴後にかけて起こる脱水と血圧低下です。

一方、サウナは高温多湿の環境に身体をさらすことで体温を上昇させ、発汗して新陳代謝を高めさせる入浴法です。全身浴と異なり、身体には水圧や浮力はかかりません。しかしサウナは高温なため体温だけでなく脳の温度も上昇させ、また一種の「熱ストレス」となりやすいのです。

入浴時に体温が上がると皮膚の血管を拡張させたり、汗をかくなどをして熱を身体から逃がそうとします。しかしそうすると末梢に血液が偏るので、血圧は低下してしまいます。血圧が低下すると大事な脳に血液が送れなくなるため、脳は血圧をさげないように交感神経をはたらかせて心臓の拍動を速め、心臓から送り出す血液の量も増やそうとします。その結果、最初は反射的に血圧が上昇します。しかし時間がたち交感神経のはたらきが低下すると、血圧を維持できなくなり血圧が下がってしまいます。

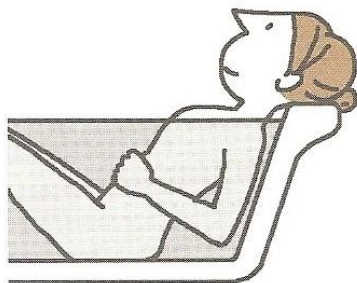
サウナでも全身浴でも同じように、高温の場合は血圧が低下しやすくなるのです。特に交感神経の緊張が弱い人や、交感神経が緊張しすぎてうまくはたらかなくなってしまうお年寄りなどは、血圧の調整ができず、血圧の低下は強まる傾向になります。このように入浴では交感神経の緊張が必ずしもリスクになるとは限りません。

最近では、こうした高齢者の入浴のリスクを重視する立場から、半身浴が勧められているようです。入浴前後の自律神経の変動が少ないのが特徴ですが、半身浴は全身浴にくらべ、身体が冷めやすく、冷え性の人には必ずしも有効とは限らないのです。また、肩や首など上半身の筋肉などへの血液循環が改善しにくいいため、肩や首のこりが解消しにくいなどの欠点もあります。誰もが仕事や趣味でパソコンを長時間使用する現代では、肩や首のこりはQOL（Quality of Life：生活の質）の低下につながります。

そこでお勧めなのが、40～42℃のお湯に身体を沈めて5分だけ首まで浸かり、その後起き上がり、胸の高さぐらいまで5分間お湯に浸かる全身浴です。最初の5分間は水圧により皮膚の冷たい血液が身体の中心や脳に集まるため、中心部の体温は低下します。この間に筋肉を十分温めて血流を改善させるのです。その後の5分間は今度は温められた血液が身体の中心部に集まってくるので、内臓も温まります。そして全体で10分以内に風呂から出れば、動悸やめまい、血圧低下などの反応が起きにくくなります。つまり全身の負担を軽減させ、かつ首や肩のこりも解消し、血圧低下も軽くする入浴法なのです。

高齢者や心臓に問題がある方や自律神経障害のある方には半身浴が良いのですが、海やプールで泳いだり、階段を上ったりできる通常の健康状態の人には、この全身浴をお勧めします。

身体負担を減らす全身浴



- ① 40～42℃のお湯に首まで浸かり、5分温まります。



- ② 胸の高さまで浸かり、5分温まります。