

キタバ

第37回 通信



●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

あつたか入浴講座

お風呂は1日の締めくくりと明日への英気を養うのに、欠かせない大切な時間です。湯船に浸かっているとき、体と心には様々な好影響が表れます。

入浴での3つの効果

温熱作用は、コリをほぐし老廃物を取り除く効果を發揮。体が温まると血管を拡張させる一酸化窒素が発生して血流が

よくなり、



その血流に乗って疲労物質は肝臓に運ばれエネルギーに変換され、老廃物は腎臓でろ過され尿として

体の外に排出されます。お風呂上りのトイレも気にかけてみましょう。

血行促進には、水圧作用も役立つています。入浴中の水圧は腰周りが3〜6cmも細くなるほどなので、肺も押し上げられ酸素の摂取量が少なくなり、呼吸が増え心肺機能が高まり、血液の循環を活性化させます。

浮力作用は心身をリラックスした状態にしてくれます。浴槽内では体重が約10%程度になるので、体を支えるべく負担を強いられている筋肉や関節が、その責務から開放されて、気分を落ち着かせる副交感神経が優位になり、体と心と脳の緊張がほぐれます。

入浴事故には十分気をつけて

お風呂でも溺れてしまうことがあります。脱衣所、浴室、

お湯の温度差から血圧が極端に変動し、浸かりながら気を失って前のめりに倒れてしまうのです。ヒーターをつけたり浴槽のふたを外して蒸気で浴室内を温めたりと、予防策を心がけましょう。

脱水にも要注意です。41℃のお湯に15分浸かったとして失われる水分は、ペットボトル1本分にもなるとか。お茶でもいいので甘くない水分をコップに1杯程度、入浴前にしっかりと飲むようにしてください。

入浴時、血液は約1分で体内を1周します。循環させればそれだけ腎臓に血液が運ばれ、老廃物を取り去ってくれます。湯温は39℃以下、入浴時間は15分ほどを目安に、効果的な入浴習慣を…

キタバ薬局 薬剤師 式見恭子