

キタバ



第37回 通信

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発揮。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も細くなるほどのので、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つ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

●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