

# 道民の健康情報 入浴で疲労回復!!

秋も深まり、いよいよ冬の到来。夜、手足が冷え過ぎてなかなか寝付けないことはありませんか？

体の冷えと病気は相互に関係し合っているとされています。この時期恋しいのが「お風呂」ですね。「身体が芯から温くなる」「疲れが洗い流される」など、入浴には様々な効果があります。それは、お湯に浸かると3つの物理的作用が働くためです。

## ◎温熱作用によるもの:温まって疲れが取れる

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなることにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。

## ◎水圧作用によるもの:全身の血行が良くなる

水圧で足にたまった血液が押し戻され心臓の働きを活発にし、血液循環を促進します。また、

腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げ肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。

## ◎浮力作用によるもの:気分がリラックスする

お風呂に浸かると体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節はその役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより、心も解放されてゆきます。

※お気に入りの入浴剤を見つけて身体を癒すのも良いでしょう。



【広報出版委員会 記】