澤井工業社内報　第35号（発行：20XX年6月3日）

**SAWAI News**

特集：温泉で健康に！！

そろそろ夏季休暇の予定を考えていらっしゃる方も多いのではないでしょうか？

今年度から、良質な温泉で名高い八鹿高原「ヴィラ八鹿」が新しく保養所として利用できるようになりました。

そこで今回の特集は「温泉で健康に！」です。「温泉＝身体にいい」というイメージがありますが、温泉は入り方を誤るとかえって身体に負担をかけることもあります。上手な入り方を知って、日々の業務の疲れを癒し、心身をリフレッシュしてみませんか？

温泉の効果

温泉にゆったり浸かって身体を伸ばすと、それだけでとてもリラックスできますね。日本では古くから温泉を利用して病気を治療する「湯治」が行われてきました。温泉の療養効果は近代医学でも高く評価されています。温泉には、一般の地下水と異なりいろいろな成分が多く含まれています。これらが皮膚に付着したり、皮膚から吸収されたり、呼吸によって肺から吸収されたりします。

多くの温泉地は自然の豊かな場所にあるので、温泉地を訪れることによって得られる効果もあります。森や山地にある温泉では森林浴を、海や湖の近くにある温泉では水辺の散歩を楽しめます。静かな環境で美しい景観を見ながら温泉に浸かるという解放感は、人間が本来持っている自然治癒力を高め、忙しい現代人の神経をやわらげてくれます。

温泉の3つの効果

浮力の効果

温泉に浸かると、浮力により、全身浴の場合で体重が約10分の１になります。足や腰が日ごろの負担から解放され、疲れがとれます。

水圧の効果

湯の中では水圧によるマッサージ効果が血行を促進し、足の疲れやむくみを取り除きます（肺や心臓の弱い方は負担になることもありますので注意が必要です）。

温熱の効果

暖かい湯が血行をよくし、新陳代謝を促して、老廃物を排出します。ただし熱すぎる湯は逆に身体を疲れさせます。ぬるめの湯に20～30分ほど浸かるのがよいでしょう。

温泉に入る前に

温泉に入るとかなりのエネルギーを消費します。旅行など長時間の移動で身体が疲れているときは休息をとってから入りましょう。

入浴前にはしっかり水分を補給します。コップ1杯の水やお茶、スポーツドリンクを飲んでから入りましょう。アルコール類はNGです。

上手な温泉の入り方

まずはかけ湯

入浴前には、温度に身体を慣らすため、かけ湯をしましょう。足首～ひざ～腰、手首～腕～肩と、心臓から遠い順に10杯程度かけて入浴直後の血圧上昇を防ぎましょう。

浴槽へ入る前のマナーとして、身体の汚れや化粧はしっかり落としましょう。

身体を慣らす半身浴

お湯に浸かるときは、まず半身浴で身体を慣らしましょう。半身浴なら、温度や水圧による急激な負担が身体にかかりません。また、お湯につかった部分から温められた血液が全身にめぐるので、半身浴でも身体の芯まで温まります。

身体が慣れてきたら、頭を浴槽の縁にのせ、身体を浮かせて横たわる浮遊浴や寝湯も、水圧の影響をあまり受けず、心身共にリラックスできるのでおすすめです。

ぬるめのお湯にゆったりと

熱い湯は身体への刺激が強く、交感神経が緊張してリラックスできません。40度程度のぬるめの湯にゆったり浸かると心身の疲労を回復できます。入浴時間は額や鼻の頭が汗ばむ程度が目安です。1度に長時間浸かるのでなく、汗ばむ程度で温泉から出て、休み、また浸かることを2〜3回繰り返します。長湯はかえって湯冷めをする原因にもなります。

上がり湯はしない

温泉の成分を肌に残し、温熱効果を持続させるために、シャワーなどで洗い流さず、タオルで軽く身体を拭く程度にします。

ただし、肌の弱い方やかぶれやすい方はしっかり洗い流しましょう。また、刺激の強い酸性泉の場合など、泉質によっては洗い流したほうがいいものもあります。

温泉から出たら

入浴後は、発汗作用や利尿作用で体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。湯冷めをしないように、髪や身体の水分は手早く拭き取りましょう。入浴中はエネルギーが消費され、血圧も変動するため、温泉から出たら少なくとも30分はゆっくり休みましょう。

入浴のタイミングと回数

早朝や飲食後の入浴は避けます。食後に入浴すると胃や腸の消化・吸収能力が低下するので、入浴は食前のほうがおすすめです。ただし空腹時は避けてください。食後に入る場合は1時間から2時間程度ゆっくり休んでからにしましょう。

温泉に行くと、ついつい何度も入浴したくなりますが、1日の入浴回数は2～3回までにしましょう。それ以上の入浴は身体に負担がかかり、湯あたりや事故の発生率も高まります。

こんなときは入ってはいけません

お酒を飲んだ後

飲酒後の入浴は血圧や心拍数を急激に変化させ身体に負担がかかります。酔いがさめないうちに入ると転倒などの事故にもつながるので、絶対やめましょう。

スポーツの直後

スポーツで汗をかいた後は温泉でさっぱりしたいところですが、運動直後に入浴するとかえって筋肉の疲れがとれにくく、心臓への負担も倍増します。30分から1時間程度の休息をとってから入りましょう。

風邪をひいているとき

温泉で温まると風邪によいと思っている方もあるかもしれませんが、熱のあるときや身体が弱っているときの入浴は体力を消耗させるだけで逆効果です。また、体調の悪いときや病気療養中、高齢の方や身体の弱い方は医師に相談してから入りましょう。

**まとめ：温泉五カ条！**

1. 入浴回数は1日2～3回
2. 早朝や飲食後は入らない
3. 入浴前後にしっかり水分補給
4. ぬる目のお湯に20～30分
5. まずはかけ湯、それから半身浴