

夏入浴を推したい理由

山田調べ

だからこそ

温熱効果

末梢血管が広がり、血の巡りが良くなるため、酸素や栄養を含んだ血液が全身にいきわたりやすくなります。同時に血液中の老廃物や二酸化炭素を運ぶ機能も活性化。疲労物質の乳酸も排出されるから疲労回復の効果が期待できます。また、10分ほど浸かると体温が1~1.5度上昇!体内の酵素が活性化して、身体の修復や免疫UPも。

酵素とは 体を工場に例えるなら・・・従業員さんです。資材(食べ物/栄養素)が届けば、それを荷捌き(分解、消化)し、作業(修復や再生など)をします。

静水圧効果

身体の表面が水による圧力を受けることで、全身に圧力がかかり生まれる効果。これが、静水圧です。

湯船につかったとき、自然に息が漏れる。これは静水圧によってお腹やお尻が縮むから。静水圧により内臓や全身が刺激され、運動します。自然と緩やかなマッサージ効果を全身に受けることができます。マッサージを受けてリラックスしている時間を想像してください。湯船につかるだけで味わえます。

浮力効果

首まで浸かったとき、体重は約10分の1にまで減少すると言われています。水の中で掛かる浮力の効果です。全身を支えていた関節や筋肉にかかっていた負担が小さくなり、全身がリラックス状態に。筋肉がほぐれ、関節が本来あるべき場所に戻るとゆがみも解消され、肩こりや腰痛の改善も期待できます。いつも身体を支えている筋肉にとって入浴は貴重なリラックスタイム。

眠りが深くなる効果

芯まで温まれるお風呂は深い睡眠が期待できます。入浴後、体温はゆっくりと下がります。この下がっていくタイミングで眠気が現れるからです。だから裏面のSAS(無呼吸症候群)が気になる方にも入浴はお勧めなんです。

運動/体臭予防/免疫力UP効果

少し熱めのお風呂
(体温プラス4度ほど)
× 10分

=

- ・ジョギング20分に匹敵するカロリー消費
- ・8割の汚れが落ちてキレイになれるだけでなく体臭予防も
- ・体温が1度上がれば免疫力は6倍!?

10分も浸かってられない方への提案

- 提案1:お風呂に入る前に体を温める飲み物を飲んでみて下さい。(ウーロン茶・白湯・ココア・ほうじ茶など)
- 提案2:バスソルト(一般的な天然塩でOK!)大匙3杯ぐらいを入れると、温まりやすく体温が下がりにくい!
- 提案3:湯船でマッサージ。手足を伸ばしてみるだけでもOK!より早く芯まで温まります。
- 提案4:最後に膝から下に水シャワーを10~15秒(目安です)。開いた血管が引き締まるので湯冷めしにくく、長く浸かれなくてもぽかぽか効果が薄れにくい。
- 提案5:リンパを流すのはシャワーの水圧で十分。リンパを意識して身体を流した後、浸かるとより早く温まる。

SAS (無呼吸症候群) の話

衝撃ニュース！！

バイデン大統領、無呼吸症候群の治療でCPAPを使用しはじめました！（2008年に睡眠時無呼吸症候群であることを明らかにしていました。）やっと思ですね。

SASは太ったおっさんがかかる病気。ではありません。男性の発症頻度は女性の2~3倍といわれていますし、暴飲暴食や飲酒の多い方もなりやすいので、そう思っても致し方ないと思います。が、やせた人や若い人、もちろん女性も子供でも発症します。とはいえ、なりやすい人の特徴はやはりあります。

特徴①骨格など（顎が小さい、首が短い&太い、舌が大きい&長い、鼻の穴が曲がっているや鼻炎）

特徴②ライフステージ（子供：成長過程で発祥する疾患が原因に、妊婦：体重増加とホルモン量変化、60歳以降の女性：更年期世代はリスクが大き）

特徴③生活習慣（飲酒、睡眠薬の服用）。

このようにだれでもなる可能性があり、発症すると日中の活動に大きく影響します。また、モンゴロイド（アジア人）は、特徴①のとおり、あごが小さく、首が短い傾向があります。その為、そもそもなりやすいと言われてます。もう一つ怖い情報。SASは低酸素状態の為、交感神経が刺激されます。すると、心臓の拍動が強まり、同時に血管も収縮。血圧が高くなり、高血圧へ、動脈硬化へ、・・・発展すると心臓病へ。

前半、入浴の話を書きました。そこで気になったのは、SAS。SASは、ストレスもかかわるのでは？と思ったのです。ストレスそのものが病気の原因となるとは言えないが、ストレスと解消するための手段が発症につながる恐れがあるとのこと。ストレスを解消するために飲酒が増え、喫煙が増え、暴食を繰り返す。このようなストレス解消方法だと肥満になりやすく、睡眠時無呼吸症候群を発症しやすくなります。発症すると脳へも影響が大きく、新たなストレスに。日中の倦怠感や眠気、集中力低下、仕事はかどらない、ヒヤリハットも増え、交通事故につながる恐れがあります。

入浴方法を意識し、見直すだけなら、暴飲暴食・喫煙とは無縁です。ストレス解消法の一助となればと思います。書き損ねた入浴の良い所を追記して終わりたいと思います。

入浴と脳内ホルモン（ β エンドルフィン）に注目

温かいお湯で血管を広げ、水圧がポンプとなり血流の流れをよくすると、リラックス状態を作り α 波（ロー α 波）を出しやすくしてくれます。脳波が α 波優位な状態になると β エンドルフィン、別名「幸せホルモン」。またの名を脳内麻薬・脳内モルヒネ。身体のリラックス、脳の活性や免疫力アップにも効果があるとか。また脳の働きを高め、若返りの効果があるとされる為、「若返りホルモン」ともいわれるそうです。（「—」=ヤリ

難しい本を飲むと眠たくなるのは、苦痛を取り除くためにこの β エンドルフィンが分泌されるためだそうです。寝たいときに使えそうですね。苦痛を伴う本を読むのが快眠のコツというのは、妙ですね。

β エンドルフィンについて注意。糖（砂糖、白米、小麦）食べても分泌されます。度を過ぎると脳内麻薬効果で深い快樂におぼれさせようとしてきます。疲れた時の甘いものたべたくなるのはこれが理由。でも、入浴なら、健康的に幸福感が得られます。なのですごくおすすめです。

お気づきになりましたでしょうか。今回、文字ばかりにしたのは読むと苦痛を与え、快眠へと促すためです。