

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山口 真歩
本会保健師

第8回 入浴でリラックスして疲労回復

★★ 私とお風呂 ★★

皆さん、お風呂は好きですか？私は姿勢が悪く猫背になりがちなので、よく肩凝りを起こしています。この肩凝りや日々の疲労は湯に浸かると軽くなる感じがするのでお風呂が好きです。

ただ湯に浸かるだけではなく、防水スピーカーを持ち込んで音楽を聴いたり、入浴剤（写真右）を入れることもあります。

このように楽しみながらお風呂で疲労回復を図っている私ですが、自宅の浴室が狭いため、シャワーで済ませる日もあります。しかし



浴槽に一定時間入ると、シャワーで済ませた日と比べて疲れの取れ方に違いを感じます。

★★ 入浴の作用 ★★

お風呂で湯に浸かることで、以下の3つの作用により人体に影響が表れます。

1つ目は「温熱作用」です。湯に浸かりからだ全体を温めることで血管が広がり、それに伴い血流がよくなります。そして代謝を高めて疲労や凝りを和らげます。

2つ目は「静水圧作用」です。からだに水圧をかけることで、温熱作用との相乗効果により血液の循環を促進し、代謝をよくします。

3つ目は「浮力作用」です。水中で浮力が働くことで、筋肉や関節の負担が減ります。これにより、筋肉の緊張がほぐれ、心身の緊張も和らぎます。

★★ 疲労回復と睡眠 ★★

疲労回復には深い睡眠が大切だといわれています。深い睡眠を得るためには体温を2℃上げると効果が大きく、0.5℃の体温上昇でも効果があるとされています。

入浴で加温効果を得ようとする場合、就寝の2～3時間前に38℃～40℃程度の湯に10～20分浸



かると、入浴後に0.5℃ほど体温が上昇し、寝つきがよくなるといわれています。

さらに、入浴によって「副交感神経」というリラックスしている時や休息している際に働く自律神経が優位になり、寝つきやすい状態になります。

皆さんもぜひシャワーでお風呂を済ませずに、ゆっくりと湯に浸かって心身の緊張を和らげ、疲労回復の効果を確かめてみてください！