

タカサニュース12月号

平成 20 年 12 月発行 第 136 号 (株)タカサ

知っていますか？入浴の効果

私たち日本人が大好きなお風呂。入浴による様々な効果は、3つの物理的な作用が働くためにおこります。

温熱

温熱作用とはつまり、体が温まることでおこる作用です。体が温まると主に末梢の血管が拡がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質が排泄され、疲れが取れます。

作用によるもの

温熱効果は高温浴と微温浴で効果が違います。

高温浴：42～44

交感神経の緊張を促します。その結果、新陳代謝を高め、眠気を一扫し、心身ともに活動的にします。朝風呂などにお勧めです。ただし、長時間の入浴は、入浴後の血圧低下やめまいが出やすいので、短時間の入浴にとどめましょう。

微温浴：35～38

副交感神経が優位になり、体をリラックスさせます。また、ゆっくりと血管が拡がることで、穏やかに血圧が低下します。この作用により心臓の負担が軽減するだけでなく、筋肉の緊張も和らげ、肩こりや腰痛を軽減します。

水圧

作用によるもの

お風呂では水圧を受けます。この圧力はウエストが3～6cmも細くなるほどです。

この圧力で足や手など末梢に溜まった血液やリンパ液が押し戻され、血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補おうとして呼吸の回数が増え、心肺機能が高まります。

浮力

作用によるもの

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、その役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少することで、リラックス効果があります。

【入浴剤の効果】

保温効果

主に温泉由来の成分からなる無機塩類は、皮膚の蛋白質と結合し、ベールをつくり保温効果を高めます。主な成分は硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウムなど。

洗浄効果

炭酸水素ナトリウム(重曹)は石鹼と同じように皮膚の脂肪や汗腺にある脂肪の汚れを乳化し、洗浄効果をあらわします。

血行促進

炭酸ガス系の入浴剤は血管を拡げ、血行を促進します。血流の流れに乗って体表の熱が全身に運ばれ、体の芯まで温まります。



当薬局に
お問い合わせ下さい。



ドーエ
フェイス&ボディソープ
(低刺激性 低・体用洗剤)
1680円(税込み)

ソフトな泡で顔・全身を包み、
必要な潤いは残します。



ドーエ
入浴剤
(保証入浴剤)
1680円(税込み)

入浴中に失われがちな潤いを補い、
肌をしっとりなめらかに保ちます。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤(全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。)

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>