

人生100年時代の楽しみ方

第21回

お風呂の効能と入浴で気をつけること

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第21回のテーマは「お風呂の効能と入浴で気をつけること」です。

●お風呂の3つの健康効果について

2月は一年で最も寒い時期です。平年の関東周辺の気温を見ると、朝は1℃前後、昼間も10℃前後。日差しがあっても風が冷たいので身体が冷えてしまいます。そんな風に寒い日は、温かい湯船にゆっくり浸かり、一日の疲れを癒したいものです。

毎年2月6日は、2(ふ)と6(ろ)の語呂合わせで「お風呂の日」です。コロナ禍で自粛生活が続いたせいか、自宅でリラックスする方法やグッズが注目され、お風呂の効能などについて見直されるようになりました。入浴は、お湯に浸かることにより物理的な効果が働くため、主に3つの健康効果が期待できるとされています。

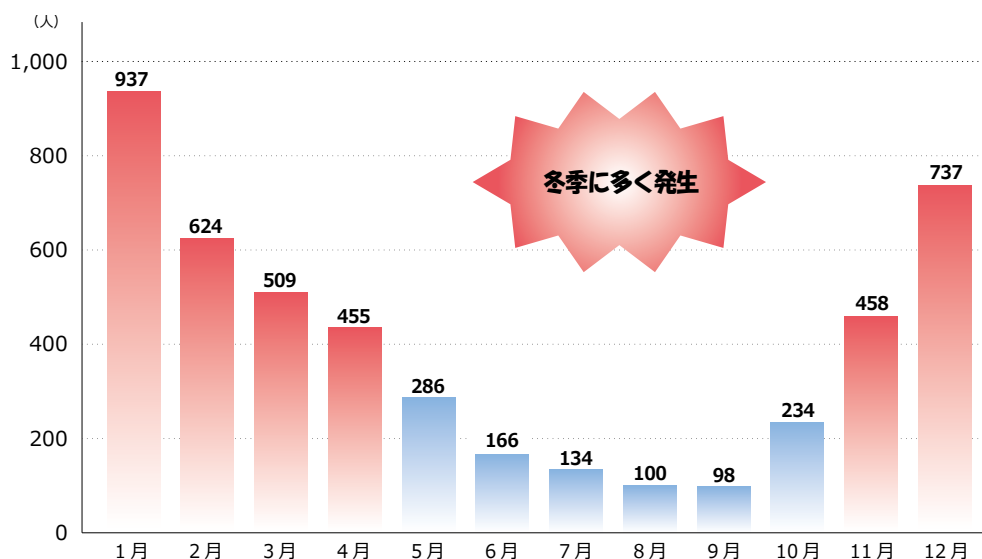


一つ目は「温熱作用」。体が温まることで、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなるというもの。その影響で体内の老廃物や疲労物質が除去され、肩や首、腰のコリがほぐれ疲れが取れます。二つ目は「水圧作用」。足や手に溜まった血液が押し戻されることで、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促します。さらに水圧が腹部にかかることで、横隔膜を押し上げ、呼吸の回数を増やし心肺機能を促進させます。三つ目は「浮力効果」。肩までお湯に浸かると、体重が約9分の1程度になり、重力から解放され、筋肉や関節の負担を減らします。これらが相まって心身の緊張をほぐし、免疫力を高めると言われています。

●正しいお風呂の入り方で心身ともにリラックス

入浴方法については、昔から言われている基本中の基本をおさらいしておきます。まず、服を脱ぐ前に洗い場にお湯を流し浴室を温めます。そして、いきなり湯船に浸かるのではなく、洗い場で足元からお湯をかけ、ゆっくり身体を慣らしてください。次に、ぬるめのお湯にゆっくり浸かり筋肉の疲れや凝りをほぐしてください。具体的には40℃ぐらいのお湯に10分ほど全身で浸かるのがおすすめです。三つ目は、お風呂に入ると汗をかくので入浴前と入浴後にはしっかり水分とミネラルを補給することです。また、激しいスポーツをした後、すぐにお風呂に入るのはNGです。運動後の入浴は気持ちいいのですが、実は直後はよくありません。できれば1時間ほど休んでから入ってください。これらの基本をしっかり守って入浴してください。

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数（令和元年）



消費者庁「News Release」をもとに作成

●冬場の入浴ではヒートショックに要注意！

さて、たかだかお風呂ぐらいと思う人も多いでしょうが、入浴時のリスクには心筋梗塞や脳梗塞、浴室熱中症、ヒートショックなどがあるので、十分注意してください。特に冬場は入浴に関する死亡事故などが増えるので、中高年の人は気をつけてほしいです。

ヒートショックが発生する原因は「急激な温度の変化による体へのダメージ」です。真冬の暖かい部屋から寒い風呂場へ入ると、気温が急に変わり、血管が縮んで血液が流れにくくなり、その結果、血圧が上昇します。続いて温かい浴槽に浸かると、血管が拡張して血圧は低下します。この急激な血圧の変動が原因で、意識が朦朧とし、浴槽で溺れ、最悪の場合、死に至ってしまうのです。また高齢者は、暑さや寒さに関する感覚が鈍くなっているケースが多く、そのせいで温度の変化に気づきにくく、本人が気づかぬうちに急激な気温の変化に対応し切れなくなっていることがあります。それが重篤な症状につながってしまうのです。

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は、高い水準で推移していて、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。2月は

特に冷え込むので、お風呂に入る際は、以下の点に注意してください。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ②湯温は41℃以下、浸かる時間は10分まで。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- ④食後すぐ、飲酒後、服薬後の入浴は避ける。
- ⑤入浴する際は同居者にも一声掛けておく。

そしてもし、家族が風呂場で、ぐったりしていたり、溺れていたりにしていたら、できるだけ速やかに、可能な限り次のような対応をしてください。

- ①浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼ぶ。
- ②入浴者を浴槽から出せるようなら救出する（出せないなら、風呂の蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする）直ちに救急車を要請する。
- ③浴槽から出せた場合、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- ④反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- ⑥人工呼吸ができるなら、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を行う。できなければ胸骨圧迫を続ける。

また、いざというときのために、救命講習を受けるなど応急手当を覚えておくのもおすすめです。お風呂の健康とリスクについて、ぜひ参考にしてください。