

癸言小町

FROM  
YOMIURI ONLINE

トピ  
Topic

お風呂で何読みますか？

20代女性です。最近、一日の中で一番癒やされる時間が、仕事終わりにお風呂に入りながら本を読むときです。本といっても料理本ですが。子どもの頃は「お風呂で本を読む

なんて」と親にガミガミ言われてましたが、今ではどうにも譲れない習慣になりました。みなさんはお風呂で本、読みますか？ どんな本読んでますか？ お風呂での癒やしタイムの参考にさせてください。（うわさの料理人）



## お風呂で本読む？ どんな本？

### 長湯に注意 水分補給を



東京都市大教授で温泉療法専門医の早坂信哉さんの話「入浴中の読書自体は問題ありませんが、つい長湯になりがち。体温より高い湯に長時間つかり、熱中症や脱水症の危険があります。湯温36～38度で20～30分ぐらいにとどめましょう。水分補給も大切です。38度で20分の半身浴でも、500ミリ・リットルは必要です。また、入浴しながらの飲酒は、溺水や転倒など思わぬ事故につながります。酔わない程度にしてください」