



むくみ解消、快眠効果も

「夏こそお風呂」でリフレッシュ

梅雨の季節を迎えました。外でスポーツするにも雨が気になるし、ジメジメして不快指数も高くなる。それでも、家の中には、癒やしの空間・お風呂があります。入り方次第で、ダイエット効果もあるそうです。

「夏にお風呂? 暑いし、シャワーだけにしたい」という人もいるだろう。だが「これからの季節こそ、お風呂が大事」と温泉療法専門医の早坂信哉・東京都市大教授は力説する。

入浴すると毛穴が開いて汚れが落ちやすくなるし、冷房で冷えた体もリセットできる。肩まで湯船につかると、腹回りが数センチ縮むほどの水圧がかかるため、足にたまった血液や体液が心臓に戻り、むくみの解消につながる。

「お風呂は温度をたった1度変えるだけで、体への効果は大きく変わる」と早坂教授。例えば、ダイエットしたい人は「食前に40度でのべ15分間」と覚えよう。体の表面に血液が回って一時的に胃腸の働きが抑制され

ることで、食欲を抑えられるという。「夏場なら30度くらいのカナリぬるい湯に入り、足を曲げ伸ばすなどの運動をすれば、ダイエットに良いでしょう」

「寝付きが悪い人は「就寝1〜2時間前に、40度のお湯でのべ20分間」の入浴がおすすめだ。人間は、体温が下がる時に眠くなるようにできている。「いってたんお風呂で体を温めること」

で、ちょうど寝る時間に体温が下がる」という。足のむくみが気になる人は、40度のお湯でのべ20〜30分、足先から心臓に向かってマッサージすると良い。

注意点は、入浴前後の水分補給だ。お風呂に入ると、約800ミリリットルの水分を失うというデータもある。麦茶やイオン飲料がお勧めだが、利尿作用のあるビールは逆効果。入浴後は30分以上休むことも大切だ。早坂教授は「お風呂で亡くなる人の9割は高齢者というデータもある。気を付けて欲しい」。

入浴中に眠くなったなら、湯船から出ることも呼びかける。

「疲れている人には、「38〜40度のゆるめのお湯でのべ15分」最近疲れがたまりやすい34歳の

「お風呂は温度をたった1度変えるだけで、体への効果は大きく変わる」と早坂教授。例えば、ダイエットしたい人は「食前に40度でのべ15分間」と覚えよう。体の表面に血液が回って一時的に胃腸の働きが抑制され

夏こそお風呂

効果的な入浴法

むくみ解消に

20〜30分 40℃

足先から心臓に向かってマッサージ



ダイエットに

15分 40℃ (食前)

足を曲げ伸ばすなどの運動



東京都市大・早坂教授による

！ 注意点

- 入浴後に水分をとる(ビールは×)
- 眠くなったなら一度、湯船から出る ×
- ぎっくり腰など急性の腰痛のときは1週間ほど控える
- 「ズキンズキン」と痛む片頭痛の時は厳禁 ×
- ザブンと入らず少しずつ体を慣らして入る

グラフィック・永井芳

インフォメーション

早坂教授は自著「たった1℃が体を変える」(KADOKAWA、税別1200円)で、体の状態に合わせた入浴法を助言。「風呂の温度は、給湯器の設定で十分」という。ウェブサイト「湯の国」(http://www.yunokuni.com/ofitro/)では、東京ガス都市生活研究所のデータなどから、季節ごとの効果的な入浴法を紹介している。