



『 入浴の効果について 』

入浴には、温熱作用、水圧作用、浮力作用の3つの効果があります。

【温熱作用】

湯船につかると体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流が良くなります。それにより、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ・痛みがやわらぎます。

【水圧作用】

水圧はウエストが3～5cmも細くなるほどで、体の表面だけでなく、皮下の血管にも加わります。そのため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。

【浮力作用】

プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いて、体重は普段の10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

その他、好みの入浴剤を使ったり、湯船の中で腹式呼吸をする、音楽を聴くなど、ちょっとした工夫でリラックス効果もあります。

湯上りはしっかり水分補給（お酒以外）をして、ゆっくり休みましょう。



鹿児島県厚生連
地域医療推進課
保健師 前田 育子