

高温浴には気をつけて！

まだまだ寒さが厳しい今日この頃、熱いお風呂が気持ちいい！と言う方も多いかも知れませんが、高温浴は気をつけなければいけないことがあります。



■高温浴の特徴

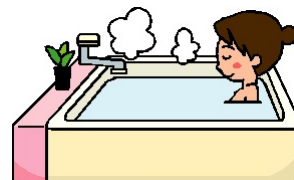
日本人は熱いお風呂を好む傾向があるそうです。欧米人にとっての適温は40℃くらいだそうです。日本人にとっての適温は43℃なのだとか。

ですが、43℃のお湯に10分浸かった場合、なんと1,000m走ったのと同じエネルギーを消費するのです！



1,000m走ったのと同じエネルギー消費は、体にとってかなりの重労働。もちろん、心臓にも負担が掛かります。

「高温浴をしてはいけない」ということはありませんが、高温浴の場合は長時間お湯に浸かることは避けましょう。



■温度がもたらす影響

お風呂に入るときの温度の違いで、体に及ぼす効果も異なってきます。

- 低温(38℃以下)
 - ・筋肉の弛緩作用
 - ・不眠症の改善
- 中温(38℃～43℃)
 - ・新陳代謝を促す
 - ・リラックス効果
- 高温(43℃以上)
 - ・交感神経の刺激による覚醒効果
 - ・発汗作用

寒い時期はお風呂が気持ちいい時期でもあるので、今、自分に必要な効果を知って、お風呂の温度を工夫してみてください。