



保健室だより 2月号

2022



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00** 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、
 保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、
 新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、
保健管理センターに連絡をしてください。

電話 045-787-2270 Email : hokekan@yokohama-cu.ac.jp

入浴の効果と入浴時に注意すること

一年で一番寒い時期です。体を温める方法の一つに入浴があり、入浴には、身体を温める温熱効果以外にも、水圧効果、浮力効果があると言われています。この時期は、シャワーで済ますのではなく、湯船につかり、身体をあたため、心身共にリラックスさせましょう。

湯船につかることで得られる効果

【温熱効果】

カラダを温める働きのこと。

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の流れでよくなります。

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。

37℃～39℃⇒心身が落ち着きます。20分～30分、半身浴でつかりましょう。

42℃⇒リフレッシュ効果が望めます。3分～5分、全身でつかりましょう。

【水圧効果】

カラダにかかる水の圧力のこと。

この圧力により、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。

【浮力効果】

体重が軽くなる働きのこと。

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。



★入浴前後で、水分をしっかりとりましょう！
 ★入浴は、寝る2～3時間前が理想的です。
 質の良い睡眠が期待できます。



冬の入浴 とくに高齢の方は注意！

◇心筋梗塞、脳梗塞をおこす危険：入浴で発汗し、体内の水分が不足し、血液がドロドロになり、血栓ができることで引き起こされます。

◇浴室熱中症をおこす危険：入浴で体温が上昇すると、血管を広げて体温を下げようとし、抹消血管に血液がいきわたり過ぎてしまい、脳への血流が減ってしまうことで引き起こされます。

◇ヒートショックをおこす危険：浴室と浴室外の気温差が大きいことによって、血圧が大きく変動して引き起こされます。

【予防策】

◆入浴前には「コップ一杯程度」の水分補給をする

◆40度を超えるお湯に10分以上つからない。

◆脱衣所や浴室をあたため温度差をなくす。