

「厚生委員コーナー7月号」

温かいお湯に入ると、誰でもリラックスした気分になれます。

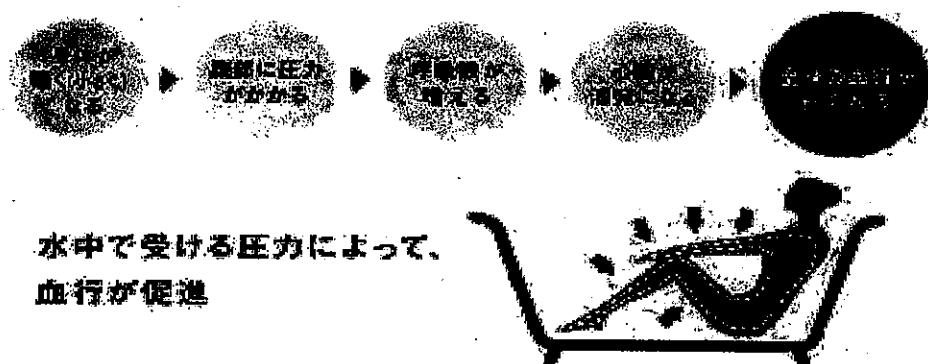
これは、入浴することにより、身体に3つの物理作用（温熱・水圧及び浮力）が働くためです。効果的な入浴方法とは、この身体に作用する3つの物理作用を上手に利用することです。

ストレスを解消したい時：40°C以下のお湯に…

安眠したい時：一般的には、38~40°Cのぬるめ…

肌を美しくしたい時：一番風呂は避ける。40°C…

目的：効果的な入浴法



に つ い て

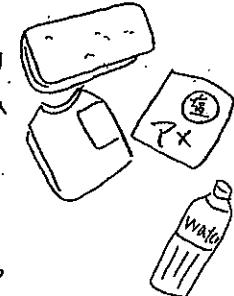
* 汗の重要なのはたらき

暑さがきつい日や激しい運動のあとでは、汗をかくのは必ずや。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱をうけ取ることで、体温を下げる効果があります。



* 暑さも汗のに汗をかくのはなぜ？

ショットコットンで乗ったり、緊迫した試合を観戦したり、大勢の人前で話したりする時、汗のひらや額など特定の部位に汗をかくことがあります。これは「精神性脱汗」といわれるもので、焦ったたり、緊張したり、ビックリしたりするとよくに汗をかく。



暑さも汗のに汗をかくのは、焦ったり、緊張、恐怖といった精神的ストレスによる自律神経が乱され、交感神経が活性化します。汗をかくと皮脂が飛ばされてしまうからです。