

# 「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℃以下のお湯に...

安眠したい時：一般的には、38～40℃のぬるめ...

肌を美しくしたい時：一番風呂は避ける。40℃...

目的：効果的な入浴法



水中で受ける圧力によって、  
血行が促進



## 汗について

★汗の重要な役割

暑さやきびしい日や激しい運動のあとは、汗が大量に出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動の熱をとり、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奪っていき、体温が上がりすぎないように保てています。



★暑さやきびしい日に汗をかくのはいいけれど、シフトワークや通勤、緊張した試合を観戦したり、大勢の前で話をしたりする時、手のひらや顔などの特定の部位に汗をかくことがあります。これは「精神性発汗」といわれるもので、怒ったり、緊張したり、びっくりしたときにかく汗です。

暑さやきびしい日に汗をかきすぎると、脱水、緊張、恐怖といった精神的ストレスによって自律神経が乱れ、交感神経が活発になり、汗をかきすぎたり、逆に汗をかかなくなったりします。

