

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

朝に夕に、寒さを感じるが増えてきました。みなさんは、お風呂は好きですか？ 今月は、効果的な入浴方法と予防接種シーズンをむかえるインフルエンザについてお伝えします。

きもちよく、効果的にお風呂に入ろう

入浴すると、ふしぎと疲れがとれますね。これはお風呂の「温熱作用」「静水圧効果」「浮力」「清浄作用」によるもの。この他、ストレッチ効果をあげる「粘性・抵抗性」もあります。これら5つの効果により、病気の予防・改善につながるとされています。

下図で、安全で効果的な入浴ポイントを確認しましょう。

<お風呂のもつ5つの効果>

温熱作用	血のめぐりがよくなり体外へ老廃物が排出されてリフレッシュしたり、筋肉や関節の緊張がやわらぎ肩こり・腰痛が軽減する
静水圧効果	重力で足にたまった血液や体液が心臓に押し戻され、むくみ解消になる
浮力	体が軽くなり、リラックスするだけでなく関節への負担が減る
清浄作用	お湯につかるだけで毛穴が開き、皮ふの汚れが落ちてスッキリする
粘性・抵抗性	水のもつ適度な粘り気によって体の曲げ伸ばし(ストレッチ)をすると効果があがる

40℃くらいのぬるいお湯につかろう

ぬるいお湯のほうがリラックス効果があります。また、42℃以上だと早く体が冷えてしまいます。

40℃くらいのお湯なら
10~15分が目安

時間が長すぎると「のぼせ」になってしまいます。

半身浴よりも**全身浴**

お湯につかっている面積がひろい分、体があたたまりやすくなります。

入浴剤で効果アップ

裏面に、冬ならではの自然な入浴剤をご紹介します！ぜひご覧ください。

寝る1時間半前までの入浴がおすすめ

入浴後すぐは体がほてっていて寝つきづらいことがわかっています。

お風呂あがりは

常温の飲みものをもう

あたたまった体を冷やさないようにしましょう。



脱衣場・浴室をあたためて突然死(ヒートショック)の予防を！

寒い時期は入浴中の突然死が多発します。予防のためには温度の急激な変化を減らし、血圧の大きな変動を無くすこと。脱衣場や浴室をあたためておくことが効果的です。



自然の入浴剤をたのしもう

※市販の入浴剤の場合は注意書きをご確認のうえご使用ください。種類によっては浴槽をいためてしまうことがあります。



ゆず

皮・果汁に含まれるビタミンCが保湿効果をもたらします。
冬至の日（2020年は、12月21日）にゆず湯に入ると「1年中風邪をひかない」ともいわれています。



みかん

古くから太陽の象徴として神聖視されてきたみかんは、ゆずと同じくビタミンCによる保湿効果が期待できます。
入浴剤に使うときは、陰干しした皮を使いましょう。



松

香りによる殺菌・浄化作用の他、鎮痛作用などがあるとされています。
よく洗った生の葉を約15分煮出した汁を入浴剤として使ってください。

インフルエンザ予防接種はお済みですか？

インフルエンザの予防接種には、もしかかっても症状が軽く済む効果があります。インフルエンザの流行期（おおよそ12月～3月）に予防接種の効果をもっておくためには、**12月初め頃までに接種するのがオススメ**。まだ接種していない方は早めに病院へ問合せや予約をしましょう。自己負担した場合は「インフルエンザ予防接種・補助金」の申請をお忘れなく！（年度内1人1回2,000円が支給されます。詳しくはご所属の支部までお問合せください。）

なお、インフルエンザと新型コロナウイルスは症状が似ており、区別が難しいとされています。**熱が出たときなどは、まず身近なかかりつけ医などに電話で相談しましょう。かかりつけ医がない方は受診希望の病院へ事前に電話をしてください。**



新型コロナウイルス感染症について

警戒レベルが下がり、移動自粛要請も緩和されましたが、冬になり乾燥することで、ふたたび感染が広がるかもしれないといわれています。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用を励行し、感染予防に努めましょう。

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページ
緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

令和2年 厚生労働省

編集後記

なにかとお風呂が面倒になる娘のやる気をださせるアイテムとして入浴剤を重宝中。包装デザインや色、香りが全部ちがう入浴剤を詰めた箱から好きなものを選んでもらっています。一番喜ばれたのはハートの形をしたフレークタイプのもの。お姫様の気分になれたのかも？（山藤）