

入浴(温熱療法)の効果

南大沢メディカルプラザ
リハビリテーション科
理学療法士

みずこし ひろみ
水越 裕美

私たちは毎日のようにお風呂に入りますが、お風呂にはどのような効果があるのでしょうか。忙しいとついついシャワーだけで済ませてしまうことはありませんか？シャワーだけではなかなか身体を温めることが出来ません。身体を温めるという行為は治療としても行うことがあり、重要な役割を果たしています。浴槽での入浴の効果を見直してみましょ。

浴槽での入浴は3つの効果が得られると言われています。

1つ目は「温熱効果」です。簡単に言うと、身体を温めることが出来ると言つことです。体温よりも熱いお湯に入ると血管が開き、血流が改善されます。「温熱効果」ではさらに交感神経、副交感神経に作用しますが、温度によって働く神経と作用が異なってきます。約42度以下のぬるめのお湯では、副交感神経が刺激され、心身を落ち着かせリラックスさせる効果があります。逆に、約42度以上の熱いお湯では交感神経が刺激され、新陳代謝が促されるので心身ともに活動的になります。乳酸を減らし、疲労回復にも効果的だと言われています。ただし、疲労を回復させるには十分な血流が筋肉に集まる必要があるのですが、運動直後に入浴すると、筋肉への血流も改善します。血液が全身に分散されるため、筋肉の疲れを局所的にとることが難しいと言われています。さらに、入浴自体も意外と体力を必要とするため、体力を消費しかねません。十分な休息をとってから入浴するのが良いでしょう。2つ目は「浮力効果」です。水中では空気中と比べて、物体の重さを9分の1程度にしか感じることが出来ません。浮力を受けて軽くなった身体は、筋肉や関節の緊張が解除されてリラックスすることが出来ます。

3つ目は「水圧効果」です。浴槽で入浴すると、身体に水圧がかかります。そのため、身体は胴周りで約3〜6センチ、ふくらはぎで約1センチも縮みます。この水圧はポンプの様な働きをし、全身の血液循環を改善させます。また、横隔膜や肺が圧迫されて体内の空気量(酸素量)が減るので、空気をたくさん取り込むために心臓の働きは活発になり、呼吸数が増加します。その結果、心肺機能が高まると言われています。

入浴で得られる「温熱効果」、「浮力効果」、「水圧効果」の3つが相乗効果を発揮し、全身を温めることが出来るのです。「温熱効果」で広がった血管を温まった血液が、「水圧効果」のポンプ作用で、「浮力効果」で緊張の緩んだ身体にいきわたらせることが出来ます。

水の中で運動を行うと、「浮力効果」で関節に負担がかかりにくくなり、「水圧効果」によって適度に水の抵抗が加えることが出来ます。プールでの水中ウォーキングが勧められるのはこの為です。様々な効果がある入浴ですが、気を付けなければならぬこともあります。たとえば、浴室と脱衣所の温度差によって起こるヒートショックがあります。ヒートショックとは、急激な温度変化が起きた時に、身体が体温を一定に保とうとして、血圧が急上昇・急降下したり、脈が速くなったりする状態のことを言います。入用前には脱衣所も浴室も温めておく必要があります。また、食後すぐに入浴すると全身の血流量が増加し、消化器に回る血流量が減少します。そのため、消化吸収の働きが悪くなり、結果、消化不良を引き起こしやすくなります。日常に溶け込んでいる習慣だからこそ、効果と危険性を考え、毎日の入浴を楽しんでみてはいかがでしょうか。