

# ○入浴の効果と身体に与える影響

## ①温熱作用

温かい湯に浸かると、血管が広がり血液の流れがよくなります。体中に酸素や栄養がいきわたり、老廃物を排出しやすくします。

さらに体が温まると、痛みが軽減する鎮痛効果や、身体の柔軟性を高めるなど、心にも身体にも快適な効果が期待できます。

また、内臓機能を活性化させ、体を養う方向へ持っていく副交感神経は、微温浴(36℃から39℃)によって優位に働きます。

ただし高温浴(42℃以上)の場合、血液の流れが良くなる事により脈拍数が大幅に増加し、心臓からより多くの血液を送り出さねばならない為、心臓への負担は大変なものがあります。また、浴後30分から60分にかけてみられる血液粘度上昇が強く起こります。血液粘度上昇は血栓の原因となり、心臓にできた血栓が流れてきて血管を塞ぐと脳卒中死の大きな原因となります。

### 自律神経への刺激

(自律神経は循環器、消化器、呼吸器などの活動をするために24時間働き続けている神経)

### 42℃以上の高温浴は『交感神経』を優位に

・心臓の心拍数を増加させ、血管は収縮し血圧は上昇しやすくなります。心拍数が高いということは、心疾患のリスクが高まります。狭心症や心筋梗塞の発作は、ちょっとした血圧の変動などが引き金となりますので高温浴は避けましょう。

また、高齢者は水分保持能力が低いので血液の濃縮、血液粘度の上昇を招きます。動脈硬化が進んだ高齢者では、血栓により血液循環を妨げ、血管を塞いでしまうことで、脳梗塞などのリスクが高まります。

### 36~38℃の微温浴であれば『副交感神経』を優位に

微温浴は気管支が収縮し、心臓は心拍数を減少させ、血管を拡張するので、高温浴に比べ血圧は上昇しにくくなります。身体への働きとして、呼吸が遅くなる、心臓の動きが遅くなる、血管が広がる、血圧が下がる、胃腸の働きを活発にするなどあります。また、心身がリラックス状態になることで、安眠にも効果があります。

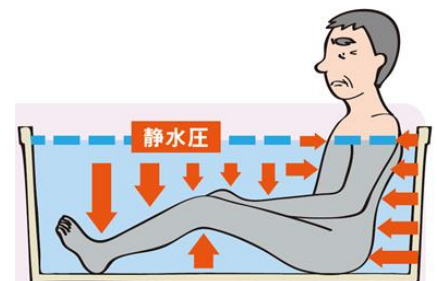
## ②浮力・粘性作用

湯船に入ると体が軽く感じられます。通常ほとんど手足が動かない高齢者も、浮力の助けで手や足を動かせる軽い訓練となり、リハビリテーションに繋がります。

## ③静水圧作用

水圧で体が締め付けられると、下半身の血液が体内に押し戻され、呼吸筋の運動になります。

ただし、水圧により心臓へ戻ってくる血液量が増加するので、心臓への負担が大きくなります。心臓疾患・肺疾患のある人は、負担がかかるので特に注意が必要です。



## ④清浄効果

湯に浸かれば体の汚れが取れやすくなるので、石鹸の泡で皮膚をなでるくらいで充分です。

高齢者には皮膚疾患の方が多いですが、体を洗い清潔にすることは、皮膚の働きを高め、新陳代謝や血行を促進し、細菌感染に対する抵抗力を強めるので、症状の改善にもつながります。