

私たちの私と水

2011.12.4
No.32
ISSUE

～宇都宮の豊かな水のめぐみを知る情報誌～

特集

お風呂の健康効果

○お風呂で健康時間

○節電の冬、水道管は寒さと灯油が苦手！

○知っていますか？ 下水道に流してはいけないもの

○平成 22 年度決算のあらまし

○平成 23 年度下水道いろいろコンクール

モデル：リンク栃木ブレックス #0 田臥勇太選手



宇都宮市上下水道局

検索

お風呂で健康時間

寒さが一段と厳しくなるこの季節。一日の疲れと冷えた体を癒してくれるのは、何といてもお風呂ですね。身も心も元気にしてくれるお風呂の時間を有効に使って、健康な毎日を目指しましょう!



①温熱作用

体が温まって血液の循環が良くなり、新陳代謝を促します。体内の老廃物の排出が進むと疲れがとれやすくなり、筋肉や関節のこりと痛みがやわらぎます。

②水圧作用

入浴中はウエストを 3~6cm も縮めるほどの水圧がかかります。下半身に滞っていた血液が押し上げられて、血液の循環を促すため、脚の疲れやむくみ解消に効果的です。

③浮力作用 全身をリラックス

お風呂につかると浮力により体を感じる重さがおよそ 10 分の 1 に減少。関節や筋肉の緊張がやわらぎ、全身がリラックスします。

自分に合った入浴法って?

入浴に適した時間帯

理想的な入浴の時間帯は食事や就寝時間と関連します。入浴して上昇した体温や血圧が下がった頃に床につくのが望ましく、寝る 1~2 時間前が良いとされています。また、食後は食べた物を消化吸収するために、血液が集まり胃腸の運動を助けますが、入浴により血循環が促されると消化不良を起こしてしまいます。食後 1 時間以内の入浴は避けましょう。



目的別 風呂温度と入浴時間

お風呂の温熱効果は温度によって効果が分かれます。肩こり、冷えの解消や全身のリラックスなど、目的に合わせた湯温で温度に適した時間を目安に入ると効果的!

肩こり

41~42℃(ややぬるめ)
20~30 分の全身浴※1



ゆっくり首を回してストレッチ

冷え

38~40℃(ぬるめ)
15 分以上の半身浴※2



温冷交代浴や足浴も効果的!

筋肉の疲労

42~43℃(やや熱め)
5~10 分の半身浴※3



汗をかいて老廃物を排泄

※1 首までつかる入浴法 ※2 みぞおちあたりまでつかる入浴法。 ※3 高血圧・心臓病の人は避ける

シャワーとの違い

お風呂は、上記 3 つの作用で体が温まるのはもちろん、ぬるま湯にゆっくりつかると副交感神経が活発になり心身のリラックスを促します。また温まると毛穴が開いて皮膚の汚れが落としやすくなり、新陳代謝が活発になって肌の再生が行われるなど、美肌にも効果があります。



冬場のお風呂の注意点

- 高齢者や血圧の高い家族がいる場合、浴室や脱衣所を暖めて温度差をなくしておくこと。
- 入浴すると大量の水分が失われるので、入浴前後に水分補給を忘れずに。
- 飲酒後の入浴は、アルコール代謝を遅らせるばかりでなく、予期せぬ事故や心臓発作に結びつく可能性があるため控えましょう。

入浴メニュー

乾燥肌編

① かけ湯

かけ湯をして体を湯に慣らしてから入ります。女性はつかる前にメイクを落としておきましょう。



② ゆっくりつかる

熱すぎる湯は皮脂を洗い流してしまうため、かえって乾燥を促してしまいます。38~41℃のお湯に 20~30 分ゆったりつかって、体を芯から温め新陳代謝を促します。



③ 泡であらう

やわらかいタオルが手で石けんをしっかりと泡立てて洗います。毛穴が十分開いているのでゴシゴシこすらず、なでる感じで。最後にもう一度湯船につかってリラックス。



教えて！お風呂の素朴な疑問

Q. 風邪をひいたら
お風呂に入っちゃダメ？



A. 必ずしも症状悪化につながるわけではありません。発熱がなく体の状態が悪くなければ、体を温めて湯冷めしないうちに寝ることで回復を助けることがあります。ただし、入浴は激しい運動にも匹敵するくらいの体力を消耗するため、風邪で体が弱っている時の長湯や高温の風呂は禁物。発熱がある場合のお風呂は控えて。冷えて眠れないときは「足湯」がオススメです。

Q. 一番風呂(さら湯)は
お年寄りには良くないってホント？

A. 昔から「さら湯は身に毒」と言われ、一番風呂は高齢者や体力のない人には負担になるとされています。新しいお湯は不純物がないため、熱の伝わり方がとても強いからです。そのうえ皮膚にあるナトリウムやカリウム、脂肪などもお湯にとられてしまい、疲れやすくなったり、血圧が上昇する原因になります。また冬場は、浴室が温まっていない一番風呂の寒暖の差も、体の負担になるので注意が必要です。

Q. 「肩までつかる」のは正しい？

A. 子どもの頃、親に「肩まできちんとつかりなさい」と言われた経験はありませんか？しかし、肩までつかると心臓に負担がかかり、芯まで温まる前に表面が温まってのぼせてしまいます。下半身をしっかりと温めれば、血液が上半身へと流れ全身が温まるので、肩までつからなくても大丈夫。子どもは大人よりものぼせやすいので、額や胸にじんわりと汗がにじむのを目安にするといいですね。

※肩こりの症状緩和には首までつかる全身浴がよいとされます。

Q. のぼせない入浴
の仕方を教えて！



A. 長時間お湯につかっていると、のぼせてしまうことがあります。これは、温まった血液が脳を過剰にめぐらせるため。温泉でよく見る濡らしたタオルを頭に乗せるおなじみのスタイルは、頭を冷やす役割も果たしているんですよ。また、肩や手を湯船から出しておくとのぼせにくくなります。寒い時は乾いたタオルを肩にかけると良いでしょう。入浴前の水分補給も忘れずに！

おうちにあるもので 天然の入浴剤

ゆず 保温効果
丸ごと入れても皮を乾燥させて入れてもOK。

酢 美肌効果
バスタブに100ml程入れて混ぜる。髪にもハリ、艶が。

重曹 新陳代謝
バスタブにひとつかみ程度を入れてよく溶かす。

木炭 遠赤外線効果
冷え、肩こり、腰痛に効果的。布袋に入れて湯につける。

エッセンシャルオイル*

リラックス
ラベンダーやカモミールなどのオイルを5滴くらい。

血行促進
天然塩(岩塩)
大きじ1杯を入れてよく溶かす。エッセンシャルオイルを数滴たらしても良い。

部分浴もオススメ

やや熱めの44~46℃で

手浴
手首から先を温める「手浴」は首や肩こりに効果的。

足浴
足首から下を温める「足浴」は冷え、むくみ、疲労回復に。



*エッセンシャルオイルの使用の際は、専門家のアドバイスを受け、必ずパッチテストを行った上でのご使用をおすすめします。

水と旬をいただくレシピ

健康食卓

生姜は、血行を良くして発汗を促し、咳を鎮めるなど、冷えや風邪予防に効果的な食材です。具だくさんの主食級スープで体の中から温めましょう！

レシピ・撮影協力
カフェオーナー
有坂仁志さん



【材料】 4人分
水：500cc 生姜：20g
鶏ひき肉：100g 長ネギ：30g
ピーマン：50g 卵：1個
ごま油：小さじ1 みつ葉：1/2束
中華スープの素：大きじ1
塩・こしょう：適量

2 しょうが 生姜でポカポカ無国籍スープ

- 【作り方】**
- 鍋にごま油、千切りにした生姜を入れ中火で炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
 - ①に水、中華スープの素、適当な長さに折り軽く水洗いしたピーマンを入れ、塩・こしょうで味を整え5分加熱する。
 - 粗みじん切りにした長ネギと長さ4cmくらいに切ったみつ葉を溶き卵と合わせ、鍋に散らし卵が固まってきたらすぐに火を止める。
 - 器に盛り、お好みでみつ葉を飾る。

【ポイント】

- 長ネギ、生姜で体を温め風邪予防！
- お好みでタカノツメ等を加えたり、ピーマンの代わりにほろさめを使っても良い。

水道局への手紙 うるおい通信

本紙に寄せられた市民の皆さんの声を紹介します。(H23.9.4発行 No.31)

水道料金・下水道使用料の支払いに、「口座振替」が便利とありましたが、何か優遇措置はあるのですか。(日の出・女性・会社員)

口座振替にすると、隔月・毎月の振替が選択できます。さらに、定例日に振替できた場合2か月で50円(1か月で25円)が割引になります。料金の払い忘れも防げるのでおすすめですよ！
[上下水道局]



皆様のご意見・ご質問などをどんどんお寄せ下さい。詳しくは7ページをご覧ください。