



1月の安心かわら版



1℃の違いで効果に差が！医学的に正しい入浴法とは

新年を迎えると早々に「寒の入り」が訪れます。今年は5日が寒の入りで、ここから約1カ月が1年で最も寒い季節に。体をしっかり温めて、寒さから身を守ることが大切です。

体を温める最も手軽で効果的な方法といえばお風呂です。温泉療法専門医の早坂信哉さんによれば、約14,000人の高齢者を対象に調査した結果、毎日湯船につかっている人はそうでない人に比べ、3年後に要介護になるリスクが29%も低かったと言います。お風呂に入ることは、健康寿命を延ばすことにもつながるそうです。そこで早坂さんに医学的に効果が認められている、健康に良いお風呂の入りを教えてもらいましょう。

1. ヒートショック対策として、脱衣所を温めておく

ヒートショックとは急激な気温の変化によって血圧が上下し、心筋梗塞や脳梗塞といった心臓や血管の重大な疾患を引き起こすことです。ヒートショックは入浴中に起こりやすく、入浴中の年間死者数19,000人の多くはヒートショックが原因と考えられています。

寒い冬は入浴前に脱衣所の暖房をかけて、リビングとの温度差が5℃以内になるように調整しましょう。同時に湯船のふたを開けておき、入浴直前にシャワーを数分間出しっぱなしにして湯気を立て、浴室を温めておきましょう。入浴前にコップ1杯の水を飲むことも、ヒートショックの予防につながります。

2. 湯温は40℃以下に設定する

冬は熱いお風呂を好む人も多いですが、医学的に見ると42℃以上のお湯につかると自律神経が興奮モードになってしまい、疲れが取れにくくなったり、眠りにくくなったりしてしまいます。のぼせや脱水症状等のリスクも高まります。そうしたリスクを下げるためには、湯温を40℃以下に設定することが大切です。ぬるめの温度設定のように思えますが、10～15分つかれば十分に体が温まります。それでもぬるく感じる場合は、41℃までなら湯温を上げて問題ありません。

3. 半身浴ではなく全身浴で、10～15分かかる

一時期半身浴がブームになりましたが、医学的には全身浴のほうが健康効果が高いことがわかっています。肩までしっかりお湯につかり、体を芯から温めてください。ただし、全身浴では息苦しく感じる等、苦手な人は無理せずに半身浴でつかりましょう。

お湯につかる時間は10～15分が目安です。長風呂は健康にいいというイメージがあるかもしれませんが、長くつかりすぎると、心臓や血管に負担がかかるリスクもあります。入浴時間は短めにし、毎日お風呂につかることを意識するとよいでしょう。

4. 疲労回復には硫酸ナトリウムを含む入浴剤を

お風呂につかる際、水道水をそのままわかしお湯は肌への刺激が強いため、入浴剤を入れて刺激をやわらげましょう。特に疲労回復には、血流促進と疲労物質（筋肉等にたまった老廃物）を取り除く効果がある「硫酸ナトリウム」を含んだ入浴剤がおすすめです。

5. 就寝の1～2時間前に入浴する

「体が温まると眠くなるから、お風呂は寝る直前に入る」という人もいますが、実は体温が高い状態だとなかなか眠りにつけず、睡眠の質も低下しやすいことがわかっています。入浴後は手足から熱が徐々に放出され、約1時間半後に急速に体温が下がりますが、このときに心地いい眠りが訪れます。つまり、就寝する1～2時間前に入浴すると、質のいい睡眠につながるわけです。

厳しい寒さから体を守るためにも、医学的に正しいお風呂の入りで体をしっかり温めて健康を維持していきましょう。

監修者 早坂信哉さん

温泉療法専門医、博士（医学）、東京都市大学人間科学部教授。一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所長、一般社団法人日本銭湯文化協会理事、日本入浴協会理事。生活習慣としての入浴を医学的に研究する第一人者。メディア出演も多数。著書に『最高の入浴法』（大和書房）、『たった1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』（KADOKAWA）、『入浴検定 公式テキストお風呂の「正しい入り方」』（日本入浴協会／共著）がある。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



運転に必要な情報の多くは目から得られるといわれています。また、運転時には遠心力などの様々な自然の力が働きますが、これらの力は運転テクニックだけではカバーできません。そこで今回は、「交通の方法に関する教則」に基づいて、安全運転に必要な知識とされる「視覚の特性」と「自動車に働く自然の力」をまとめてみました。

1. 視覚の特性

（1）一点注視やぼんやり運転は見落としが増える

一点だけを注視すると、それ以外の運転に必要な情報を見落としやすくなります。また、「心ここに在らざれば視えども見えず」という言葉があるように、ぼんやり見ているだけでは、目でみても正しくものを見ることができないことがあります。運転中は、絶えず前方に注意するとともに、ルームミラーやドアミラーなどによって、周囲の状況にまんべんなく目を配りましょう。

（2）高速走行時は視力が低下する

高速になると視力が低下し、特に近くのものが見えにくくなります。運転時のように、動きながらものを見るときの動いているものを見るときは視力を「動体視力」といいますが、動体視力は静止視力（止まった状態で止まったものを見るときは視力）よりも低下します。スピードを抑えた運転を心がけるとともに、高速走行時は近くの状況にもしっかり目を配りましょう。

（3）疲労の影響は目に最も強く現れる

運転時に疲労の影響が最も強く現れるのは、目だといわれています。目が疲れると、見落としや見間違いが増える危険性があります。疲労時の運転は控えるとともに、長距離走行時にはこまめに休憩をとって疲れを防止しましょう。

（4）明るさが急になると視力が低下する

昼間に暗いトンネルに入ったときなどのように、明るさが急になると、視力は一時急激に低下します。昼間にトンネルに入るときや、トンネルから出るときなどは、十分注意しましょう。

2. 自動車に働く自然の力

（1）タイヤと路面の摩擦抵抗によって停止距離は変わる

車が停止するのは、ブレーキを踏んでタイヤの回転を止めることで、タイヤと路面の間に摩擦抵抗が生じるからです。この摩擦抵抗が小さいほど、ブレーキを踏んでから車が停止するまでの距離（これを「制動距離」といいます。）は長くなります。濡れた路面や積雪、凍結した路面は摩擦抵抗が小さくなりますから、乾燥路面に比べて停止距離が長くなります。そのような路面を走行するときには、スピードを落とし、十分な車間距離をとるとともに、前方の交差点が赤信号である場合など停止することがわかっているときは、早めの減速を心がけましょう。また、タイヤの溝がすり減っていると摩擦抵抗が小さくなりますから、スリップサインの出たタイヤはただちに交換しましょう。

（2）カーブでは遠心力が働く

カーブを曲がろうとするときには、自動車の重心に遠心力が働き、車はカーブの外側に滑り出そうとします。遠心力は、カーブの半径が小さいほど、スピードが速いほど（スピードの2乗に比例）大きく作用しますから、カーブを曲がるときにスピードを出し過ぎていると、曲がり切れずにガードレールに衝突したり、路外に逸脱するといった事故を招いてしまいます。安全にカーブを曲がるためには、カーブに入る前の直線部分で早目にブレーキを踏んで、十分に速度を落としておく必要がありますが、急な減速は追突される危険がありますから、徐々に減速していくようにしましょう。

（3）スピードが速いほど車が重いほど衝撃力は大きくなる

車が衝突したときの衝撃力は、スピードと車の重量に応じて大きくなり、固い物にぶつかることのように、衝撃の作用が短時間に行われるほどその力は大きくなります。たとえば、時速60キロメートルでコンクリートの壁に衝突した場合は、約14メートルの高さから落ちた場合と同じ程度の衝撃力を受けますから、高速走行するときには、特に注意しましょう。また、一人で運転しているときより、同乗者がいるときのほうが車の重量が重くなり、そのぶん車が衝突したときの衝撃力も大きくなりますから、同乗者がいるときはより一層スピードを抑えた運転を心がけましょう。以上