



寒い季節の入浴法について



こんにちは。院長の梅津由子です。1年のうちで最も寒さの厳しい時期、除雪作業でお疲れの方も多いことと思います。お怪我の無いよう十分に気を付けてくださいね。



さて、一仕事終わった後に入るお風呂は格別ですが、今回は寒い季節の入浴法について再確認したいと思います。

入浴の健康効果として最も大きいのは温熱作用です。体が温まると血管が広がって血行が良くなるので、痛みがやわらぎ、疲労物質が回収されて疲れが取れます。浮力作用によるリラックス効果や水圧作用による血流改善効果、また入浴の約90分後、上がった体温が下がりだすタイミングで布団に入ると快眠効果を得られることもわかっています。さらに湯船に毎日つかることで、高齢者の要介護リスクやうつ病発症リスクを減らせるという調査結果もあるそうです。入浴習慣は介護予防、メンタルヘルス対策、そして健康長寿につながっているのです。

しかしながら、冬は室内と浴室の急激な温度差で血圧が上昇（ヒートショック）し、入浴事故の危険が高まる時期です。入浴が心配な方も多いことと思います。高齢者の入浴事故を調べた結果、最高血圧160mmHgまたは最低血圧100mmHgを超えるとリスクが増加することがわかっているそうです。



寒い時期の入浴はヒートショックを回避するため、先に脱衣所や浴室を温めておくことが大事なポイントです。1回の入浴で体から約800mlの水分が失われてしまうので、入る前にコップ2杯程度の水分を取ります。浴室ではまずシャワーや手桶で10杯ほど手足の先から中心部に向かってかけ湯をして下さい。お湯の温度は血圧が上がらないよう40度程度。湯船につかって汗



ばんだら、洗髪などをした後再び入って、トータルの目安は10分間。お風呂から出たら冷えないように注意し、コップ1～2杯の水分を取り30分休憩するのが基本的な入浴の手順だそうです。

寒くて入浴が面倒になることもあるかもしれませんが、正しい入浴法で1日の疲れを癒し、この冬を乗り切りましょう。



〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606

土曜日は昼休みなく、8:30～14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00～5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



～コンタクトレンズ情報～

ワンデーアキュビュー オアシス MAX 乱視用

くっつき
コンタクトからの
お知らせ

快適なデジタルライフを支える、新・乱視用
コンタクトレンズ『ワンデーアキュビューオアシ
スMAX 乱視用』が発売されます！



ショップ店長

デジタル画面を見ることに関連して生じる、ぼ
やけ・疲れ目・乾燥感などの様々な症状「デジタル眼精疲労」を緩和するために、
アキュビュー独自のテクノロジーを結集。さらなる良好な快適性見え方へ進化したレンズで
す。デジタル機器の使用時はもちろん、夜間の運転でもクリアな見え方を実感できると好評で
す。2月末からお試しもできますので、ぜひお気軽にお声がけください！

靴の履き間違いにご注意ください！

冬場は似ている色・形の履物が多いこともあり、間違われ
るケースが増えています。玄関に履き間違い防止用のクリ
ップを設置していますので、来院の際は積極的にお使いい
ださいますようお願いいたします。また、お帰りの際はご自分
の靴かどうかお確かめの上、お履きください。



新年会 in 志ん柳 photo



～編集後記～

先月、志ん柳にて新年会が開催さ
れ、いまい医院さん・すずかぜ薬
局さんと楽しいひとときを過ごし
ました。今年のクリニック通信も
周りの先生方にご寄稿いただく予
定ですのでお楽しみに！

YASU・ビビ・まめちよ