



夏の入浴法



暑い日は、つついシャワーだけで済ませがちになりますが、暑い日にこそ湯船につかるようにする事で、寝苦しい夜でも、寝付きを良くしてくれます。

上がった体温を下げるときに、心地よい眠気を誘発します。

湯船に浸かる事で、疲労回復の効果もあります。また、冷房による冷えや肩こりなどの、不調を軽減してくれるなど、様々な効果があります。

夏のダメージ

冷房が効いている室内に長時間いると、あまり汗をかきません。

しかし、汗をかかない生活をしていると、汗腺が衰えてしまい、体温調節のバランスが崩れたり、老廃物が排出されにくくなったりします。

また、エアコンの効いた室内と暑い外との間を繰り返し出入りしていると、自律神経が対応しきれずにダメージを受けます。自律神経は血液の流れだけでなく、胃腸の働きやホルモン分泌の調整などの働きも担っています。その為に全身で様々な症状（冷えなど）が出てくるのです。

夏は紫外線や冷房など、肌の乾燥につながる要因もたくさんあります。

気が付かない内に、身体の内と外に「夏のダメージ」を蓄積しやすい季節なので、注意しましょう。



★暑くて寝付けない時にオススメの入浴法★

暑くて寝苦しいという時には、**40℃以下のぬるめのお湯に10~15分**つかるのがオススメです。

ぬるめのお湯には、副交感神経を優位にし、気分を落ち着かせて心地良い眠りに誘う作用があります。

また、体温が下がる時に眠りに入りやすくなるので、就寝1~2時間前にぬるめのお風呂に入ると、ちょうど寝る時に体温が下がって、より効果的です。

★夏バテの時にオススメの入浴法★

リラックスするのに最適な入浴方法は、**38℃~39℃のぬるめのお湯に20~30分**程つかることです。

血管が広がり血液循環が活発になると同時に、汗をかくことで体内の老廃物が排出されやすくなります。

◎入浴後に薄着のまま冷房の効いた部屋にいと、体調を崩しやすくなります。

身体についている水分は、冷えの元になるので、きちんと拭きとって、入浴後は自然に身体を冷ますようにしましょう。扇風機やうちわを使うのもいいでしょう。

◎入浴中は血管が拡張して汗をかきやすくなり、軽い脱水状態になります。

入浴前と入浴後それぞれ、**コップ一杯程の水分補給**をすることを忘れずに！老廃物も流れやすくなります。

◎42℃以上のお湯につかると交感神経が活発になり、血圧が上がり、リラックスどころか緊張状態となります。高血圧の方、心臓の弱い方は特に注意が必要です。