

# 冬はお風呂で免疫アップ

冬の冷たい風が頬に触れる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

寒い季節の毎日の入浴は、健康を支える大切な時間となります。そもそも昔から日本には「湯治」といった伝統的な健康法があるくらいです。

湯船にゆつくり漬かることで体が芯から温まり、

り、血流（血の巡り）が良くなって体の代謝が上ります。

血流が良くなると、肩凝りや腰の重さが和らぎ、冷えやすい手足にもぬくもりが戻ってきます。

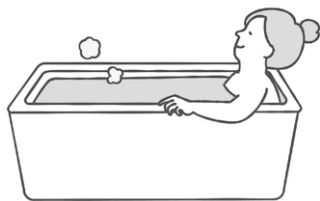
また、体温が一時的に上がることで免疫の働きも活発になります。体の治癒力が上がり、冬を元気に過ごす力にもなります。

さらに温泉のもとなど入浴剤を使うと、疲れを癒やすだけでなく、成分によるいろいろな効能があります。

特に炭酸ガス入りのものはさらに血流を良く

し、ぽかぽかとした保温効果が長く続きます。体が温まると睡眠の質が良くなったり、夜間頻尿の軽減を期待できます。

保湿成分が入ったものはお肌を優しくしつとり



と整えてくれて、冬の乾燥にぴったりです。ご自宅でも入浴剤を上手に使用えば、温泉に入ったのと同じような心地良さや色や香りも楽しめます。

ただし、熱過ぎるお湯

や長い入浴は負担になることがあるので注意が必要。38〜40度くらいのお湯に10〜15分、無理のない範囲で入りましょう。

入浴前後にはコップ1杯程度の水分摂取を忘れずにお風呂から出たら湯冷めには気を付けましょう。

入浴は体を清潔にするだけでなく一日の疲れを流し、心までほっと温めてくれる大切な時間です。毎日の小さな習慣が、冬の健やかな笑顔につながりますように。

（薬剤師 西 美香）

薬話  
よもやま

〔122〕

松阪地区薬剤師会