

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～正しい入浴方法を知ろう！～

みんなのひろば

*感染症対策の方法

～正しい手指消毒の方法～

*旬の食材を使ったレシピ

～旬の食材「鯖(さわら)」～



令和4年(2022年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

正しい
入浴方法を
知ろう！

秋の季節が近づき、少しずつ肌寒い日が増えてきました。そんな日は温かいお風呂にゆっくり浸かって、心身ともにリラックスさせたいですね。しかし、お風呂に入っても疲れがとれない、逆にお風呂に入ると疲れを感じるといったことはないでしょうか。それは、間違った入浴方法が原因かもしれません。

今回は、正しい入浴方法をご紹介します。

正しい入浴の方法

お湯の温度は40℃

40℃程度のぬるめの温度には、副交感神経を刺激し、リラックス状態を優位にさせる効果があります。42℃を超えるお湯に浸かると、交感神経が刺激されて急激に血圧が上がり、ヒートショック^{※1}を起こす危険性があります。

入浴時間は10分

40℃程度のぬるめのお湯であっても、長時間入浴することで体温が上がりすぎ、「浴室熱中症」^{※2}になりかねません。10分ほどの時間だと体に大きな負担がかからず、体の芯まで温まることができます。

半身浴より全身浴

全身お湯に浸かることで温熱効果が得られ、血流の流れが3～5倍程度良くなり、冷えの改善や老廃物の排出、足のむくみの解消などが期待できます。

入浴は就寝1～2時間前に

体温が下がっていくときに眠気を感じます。就寝1～2時間前までに入浴すると、就寝する頃には体温が下がり、眠気が促されます。

入浴前後に水分を摂る

1回の入浴で約800mlの水分が体から抜けてしまいます。入浴前後にコップ1杯程度(約200ml～300ml)の水分を補給しましょう。おすすめはミネラル入りの麦茶です。

食事が先？
お風呂が先？

入浴は食事前がおすすめ！食事直後に入浴すると体の表面に血液が集中するため、胃腸の働きが悪くなり、消化不良を起こしやすくなります。逆に、空腹の状態でお風呂に入ると、全身に血液が巡ることで空腹感が徐々に紛れ、食欲が落ち着きやすくなり、食べ過ぎ防止につながります。ただし、入浴直後の食事でも消化不良を起こしやすくなるため、30分ほど間隔をあけてから食事を摂りましょう。

※1 ヒートショック

急激な温度差により血圧が大きく変化すること。失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす要因になります。

お風呂場やトイレなどで発生しやすく、事故の大半が冬場に起こっています。

※2 浴室熱中症

高い温度で入浴することによって血管が拡張し、血圧が低下して起こる体調不良です。原因としては、実はのぼせなどが関係しています。

体温が上がりすぎると、体温調節機能が乱れ、熱をうまく放出できなくなり、最悪の場合、命の危険にもつながります。





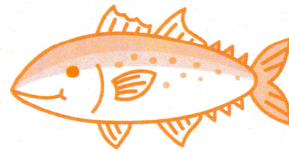
旬の食材を使った レシピ

旬の食材 ///////////////
鯖 (さわら)



「鯖の塩こうじ焼き」(材料：2人前)

鯖	2切れ
塩こうじ(チューブタイプ)	大さじ2
ししとう	4～6個



- ①キッチンペーパーで鯖の水気を拭き取り、ポリ袋に入れる。
- ②①に塩こうじを入れ、鯖の身にまんべんなく薄くつくように、袋の上から軽く揉みこむ。
- ③30分程度、冷蔵庫に入れてなじませる(時間があれば半日程度置いてよい)。
- ④ポリ袋から鯖を取り出し、水気が出ていればキッチンペーパーで拭く。
- ⑤フライパンにアルミホイルを敷き、鯖をのせ、ふたを少しずらして焦げ目がつく程度に弱火で焼く(焦げやすいので注意!)。
- ⑥フライパンの隙間に、割れ目が入る程度に軽く押しつぶしたししとうを入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦鯖に焦げ目がついたら、裏返してもう片面も焼き、ししとうを添えたら出来上がり。

Point

「鯖」という字から、春の魚と思われがちですが、実は秋から冬が旬の魚です。白身魚としては脂質が豊富で、DHAやEPAの含有量が多いです。DHAやEPAは、血栓を溶かして血液をサラサラにしたり、中性脂肪の低減に力を発揮したりと、心血管疾患発症の抑制に期待できます。栄養たっぷりの旬の食材を、簡単においしくいただきましょう。



感染症対策の方法



～正しい手指消毒の方法～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため手指消毒を行う頻度が多くなりましたが、正しい消毒剤の使用法をご存じですか。

正しい手指消毒方法をマスターし、感染症拡大防止に努めましょう。

正しい手指消毒の方法

- ① 消毒剤を爪先・指先に擦り込む。
- ② 手のひら全体に擦り込む。
- ③ 手の甲に擦り込む。
- ④ 手を組むようにして指の間に擦り込む。
- ⑤ 親指、親指の付け根、周囲は回転させて擦り込む。
- ⑥ 手首は腕を回転させるようにして擦り込む。
- ⑦ 消毒後はハンドクリームなどで手荒れを予防しましょう。



※目に見えるような汚れがある場合は、まず石鹸で洗いましょう。汚れを落とさなければ、消毒時の効果は発揮できません。

※1回の使用量は消毒液3ml以上(500円玉大)、ジェルタイプ1.5ml以上2.0ml未満(2プッシュ)です。少なすぎると効果が半減するので注意してください。



※手が荒れた状態では、消毒剤の刺激による痛みが発生しやすく、十分に擦り込めないことで効果が減少し、さらに荒れた部分から菌(ウイルス)が入りやすくなります。消毒後はハンドクリームなどで手荒れを予防しましょう。



【参考・引用】

・千里金蘭大学看護学部ブログ
・ナース専科

<https://www.kinran.ac.jp/cheer/blog/nursing/2020/06/22/wash-hands-hand-sanitizer/>
<https://knowledge.nurse-senka.jp/227701>