

入浴前に水分補給

寒くなってくるとあたたかいお風呂に入ることが楽しみの一つになります。入浴には、からだを温めるだけではなく、「血液循環がよくなる」「新陳代謝を高める」「痛みをやわらげる」「柔軟性が高まる」などの温熱効果があります。

体温に近いぬるめのお湯は、からだへの刺激が少なくリラックス状態に保ちます。しかし、42度以上の熱いお湯では、刺激が強くからだを興奮状態にするため、夜ゆったりとお風呂を楽しむためにはぬるめのお湯がおすすめです。

一方、入浴時は「脱水」に注意が必要です。からだの60%が水分で、体重の3%の水分が失われるとからだに変調が現れます。約10分の入浴で失われる水分は数百ミリリットルとされています。長湯や温泉めぐりでは大量の水分が失われ、加えて汗と一緒に塩分も失われてしまいます。

ゆっくりお風呂を楽しむために、入浴前後には水分補給を忘れないようにしましょう。

