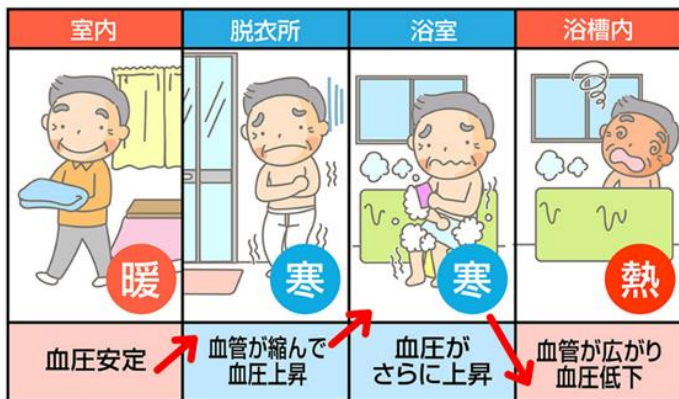


明けましておめでとうございます。  
寒さが厳しくなってきました。  
お風呂や温泉が恋しい時期ですね。  
今回はヒートショックと季節湯について簡単に説明いたします。



## ヒートショックが起こるしくみ

おもに家の中の温度差により起こります。  
例えば、冬場の冷え込んだトイレ、脱衣所、浴室など。暖かい部屋から寒い浴室などに移動すると、体は血管を細くして流れる血流量を減らし、熱を体外へ逃がさないように調節します。血管が細くなると血圧は上昇します。  
しかし、浴槽の温かい湯につかることで血管は拡張し、今度は血圧が急激に低下してしまうのです。  
その後も体を洗ったり、寒い脱衣所に移動したりして、一連の入浴行動で血圧は急激に大きく変化します。



そのため、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血など引き起こしやすくなります。  
反対に血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあるのです。

## ヒートショックになりやすい人

- 65歳以上（特に75歳以上）
- 以下の病歴：狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
- 以下の持病：不整脈、高血圧、糖尿病
- 以下の習慣：
  - 飲酒直後の入浴
  - 食直後の入浴
  - 薬を飲んだ直後の入浴
  - 一番風呂
  - 42℃以上の湯に首まで長くつかる

## ヒートショックを起こさないための予防

- 入浴前と入浴後に水分を補給
  - お酒を飲むなら入浴後に  など
- その他の予防法が2022年12月号に記載がありますのでぜひご覧ください。

## 季節湯

季節湯とは、旬の植物を湯船に入れて楽しむ入浴文化のことです。

### ○松湯（1月）

冬も青々と茂ることから“不老長寿”の花言葉を持つようになった松の葉を使った松湯。松の精油にはカンファンなどの血行促進作用がある成分が含まれています。



- 作り方：松の葉をそのまま浮かべるか、葉についた樹液をぬるま湯で流した後に煮出した液を入れる。

### ○みかん湯（11月）

みかんの皮には香りの元となる精油成分のリモネンが含まれており、リラックス効果抜群！リモネンは血行促進や保温効果もあります。



- 作り方：洗って干したみかんの皮を布袋に入れて浴槽に入れるか、みかん丸ごと5個位を浴槽に入れる。肌が弱い方は皮をしっかりと乾燥させるか丸ごと入れる方法がおすすめ。

### ○ゆず湯（12月）

爽やかな香りでリフレッシュできる他、皮に含まれる豊富なビタミンCやリモネンの働きで保湿、肌荒れも期待できます。



- 作り方：ゆずを丸ごと浴槽に入れるか、カットして布袋に入れて浴槽に入れる。