



good sleep good life

ゆっくりにかかって ぐっすり眠ろう

最も手軽で日常的なリラククス方法は入浴。
心身ともにリフレッシュして、快適な睡眠へ導く入浴方法をご紹介します。

監修／齊藤恒博さん

グッドスリープ・クリニック大森院長
(医学博士)

(さいとう・つねひろ) 1975年東京
大学医学部医学科卒業。82年同大学
より医学博士号を取得。米テネシー
州立大学記念研究センターへ留学後、
東京大学医学部第三内科助手、三井
記念病院血液内科科長、帝京大学医
学部第三内科助教授を歴任。2001年
より現職。

ぬるめのお湯にじっくりかかろう

人間の体温は、朝目覚める直前がもっとも低く、夕方から夜にかけて上昇します。その後、体温は徐々に低下していきます。体温低下は睡眠の合図ですので、このときが眠りにつく最適なタイミングとなります。また、体温の低下の幅が大きいほど、快眠につながります。

このため、入浴によっていったん体温を上げて体温の下げ幅を大きく確保して、体温が

下がってきたところで就寝するようにすれば、よい睡眠を得ることができます。

体温の下げ幅を大きくするといっても、熱いお風呂は逆効果です。四二度以上の熱いお風呂が好きな方もいますが、熱いお風呂に入ると体を緊張させる交感神経が刺激されます。体が活動状態になり、体温が下がりにくくなってしまいうえに、急激な体温変化により心臓に負担がかかります。

高齢の方ほどおふろの温度には注意しましょう。

体をリラククスさせ、寝る態勢に入るには、三八度〜四〇度程度の少しぬるめのおふろにゆっくり二〇分ぐらい入ると、体を鎮める副交感神経が刺激され、効果的です。

また、入浴後の体温の低下幅もなだらかになり、湯冷めも防ぐことができます。

おふろに入るタイミングも大切です。体温の低下にかかる時間を考慮すると、就寝の約一〜二時間前に入浴するのが最適です。

専用のいすを使って半身浴を

年齢を重ねると、長時間の入浴はお湯がぬるめであっても、心臓に負担がかかるので、半身浴がお勧めです。心臓の位置よりも下に水面がくるようにする半身浴は、水圧による負担を軽減できます。腕はお湯から外に出しておきます。肩が冷えるように感じる場合は、ときどき二〇〜三〇秒間肩まで湯につかりましょう。

半身浴には、湯船に沈めて座るいすが便利です。安全のために、脚の部分に滑り止め

がついており、沈みやすいように重さがある専用のいすを使いましょ。

入浴剤や数滴のアロマオイルを湯船に入れるのもいいでしょう。入浴剤の効能はもちろん、香りを楽しむことでリラククス効果が高まります。また、長くおふろにつかるのが苦手な人でも防水カバーをつけて好きな本を読んだりすることで、長時間の入浴を楽しむことができます。

● 半身浴を楽しむための便利グッズ



半身浴専用のいす

木製のいすは、使い始めは沈みにくいので注意！
何度か使うと水分を吸収して沈みやすくなります。

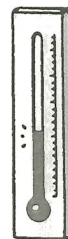


浴槽をサウナにする専用のふた
おふろのふたと一緒に使って簡単なサウナを
楽しめる商品もあります。
手が出せるものもあり、読書も楽しめます。

● 快眠に効果的な入浴方法

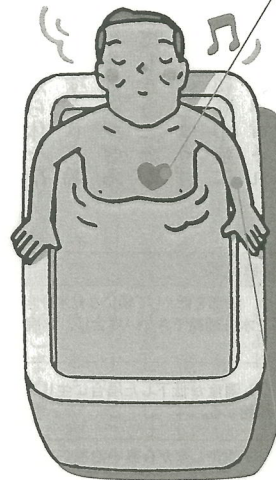


20〜25分
つかる



温度は 38〜40度

水面は心臓より下



腕はおふろから出す