



経営者・従業員の為の

健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会総括主任 釣部 雄史



疲れた時は温泉に行こう

「疲れたな」と思った時、運動・仕事をした後の夜、次の日に痛みが出たことはありませんか？今回は、温泉に入浴することで得られる効果についてご紹介します。

入浴の3つの健康作用

(1) 温熱作用

身体を温める働きです。お湯に浸かることで身体が温められて血管が拡張し血流が良くなります。それにより、身体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。また、筋肉は温められることによってより柔軟性が増し、疲労などで感じる筋肉の張りなどがほぐれます。温度別の作用は42℃以上の高温浴は刺激的・興奮的に作用、37℃付近は不感温度は鎮痛的に作用。疲労回復には、ぬるめの湯に20〜30分浸かるのが効果的です。

(2) 水圧効果

身体にかかる水の圧力の働きです。お風呂では水面からの深さに応じて水圧が加わりま

す。この圧力は体の表面だけでなく、皮下の血管など全身にかかってきます。足への水圧はポンプ作用としてたまった血液を心臓に戻すことを助けるため、血液循環が良くなります。

また腹部にかかる水圧は、身体の中心部にある横隔膜を押し上げるため呼吸回数が自然と増え、心肺機能が高まります。

(3) 浮力作用

体重が軽くなる働き。水中では浮力が働くため、身体が軽くなり、体重は普段の約10分の1になります。そのため、普段体重を支えている筋肉や関節は重力によるストレスから開放されて負担が少なくなります。

最近では、湯船には浸からないという方も多いのですが、お湯



に浸かることはシャワーでは得られないさまざまな効果があるのです。忙しいからといって、シャワーだけで済まらずに、その時の体調に合わせて、温泉に行き大きな湯船で休養をとるのが良いですね。また温泉に入るとぐっすり寝れることも疲れが取れることにつながります。

さて、当協会は「ふくい健康の森温泉」を運営しています。この温泉の効能は、弱アルカリ性の源泉から「美人の湯」といわれる日帰り温泉施設で、石造りの「土の湯」と自然木を活かした「木の湯」が男女週替わりで堪能できますので、是非ご利用下さい。

