その常識、間違っている!?

お風呂＆サウナのホントのはなし

監修 團茂樹（だんしげき）先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、郡山中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：ディーベック株式会社

お風呂やサウナで体があたたまると、血行が促進され肩こり・腰痛・関節痛が和らぐといった効果が期待できます。一方で入る前の準備を怠ると、思わぬ事故や心臓・脳の疾患を引き起こすことも。入浴の際に心がけるべき点について、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きしました。

入浴・サウナにまつわる疑問

○ お風呂の温度は42℃未満がよい？

38～41℃のお湯に入ると、温浴効果やリラックス効果が高まり、疲労回復にもつながります。42℃を超えると心拍数が上昇し、血圧の上昇や心臓への負担があるので注意しましょう。

× 入浴後は血液がサラサラになる？

お風呂やサウナで体があたたまると、血管が拡がることで血行がよくなり、新陳代謝や肩こりの改善といった効果が期待できます。しかし、血栓予防などを意味するいわゆる「血液サラサラ」効果はありません。

× お風呂・サウナで汗をかくとアルコールが出ていく？

体に入ったアルコールは肝臓によって分解されるので、発汗で排出されることはありません。飲酒後は利尿作用により脱水症状になりやすく、またアルコールの分解のために体内の水分が必要になるので、入浴は避けましょう。

× サウナは長めに入ったほうが効果的？

必要以上に長時間入ると脱水症状や血圧の上昇につながるためメリットはありません。十分に汗をかいたらサウナ室を出て、水風呂や外気浴で上昇した体温を整えて再度入る交互浴をおすすめします。

水分補給と室温調整が入浴時の事故を防ぐ

お風呂やサウナに入ると500ml以上の汗をかくといわれているので、入浴の前後で必ず水分を補給しておきましょう。発汗によって体内の水分と塩分が失われると、入浴時に体温調節機能が乱れて体内に熱がこもり、浴室熱中症になってしまうことも。対策としては夏場の熱中症と同様に、水分と塩分を同時に摂取できる飲料での水分補給がおすすめですが、スポーツドリンクでは糖分の摂取量が増えてしまうため気をつけましょう。経口補水液であれば余計な糖分をとり過ぎず、効率よく水分と塩分を補給できます。水分補給の際に飲みものを冷やし過ぎると、内臓に負担がかかってしまいます。なるべく常温に近い飲みもので水分補給を心がけましょう。

もう一点気をつけたいのが、寒暖差による血圧の乱高下で起こるヒートショック。脱衣所や浴室が冷えていると寒さに対応するために血管が収縮、その結果血圧が上昇します。その後すぐに入浴で体をあたためると血管の拡張により血圧が一気に下がるため、循環器系へ大きな負担がかかり、心臓や脳の疾患が引き起こされることも。居室と脱衣所・浴室の温度差をなるべくなくすことが必要なので、浴槽のふたを開けて蒸気で浴室をあたためたり、脱衣所に暖房を用意するとよいでしょう。

事前チェックで入浴・サウナを上手に活用

サウナの由来とその効果

発祥の地・北欧フィンランドの言葉で蒸し風呂を意味するサウナ。長く寒い冬が続くフィンランドでは、サウナが人々をあたため、疲れを癒してきました。日本では1964年の東京五輪で選手村に持ち込まれたのをきっかけに広まりました。

約80～90℃のサウナ室に入ると、温熱効果で血管が拡張し、血行が促進され体内の老廃物や疲労物質が流れやすくなります。また発汗により毛穴や皮膚の脂が流れ、肌がきれいになる効果もあります。

サウナの効果が高まるおすすめの入浴法が、サウナ浴・冷水浴・外気浴のセットを順に3～4回繰り返す交互浴です。本場フィンランドのサウナは湖畔や川岸に建てられることが多く、サウナ室から出て湖や川に入り、体の熱を冷やしていますが、日本では水風呂・冷水シャワーで交互浴を楽しめます。

入浴・サウナの前にリスクを避ける！ 覚えておきたい4つのポイント

☑ 服用している薬の効果・副作用を確かめる

自分が使用している薬の効果・副作用が入浴時の体調不良につながる場合もあるので、気になる方は医師に相談してみてください。たとえば服用している薬に利尿作用があると、体内の水分が足りず浴室で脱水状態になる危険性が高くなります。

☑ 入浴前はお酒を控える

飲酒後の入浴・サウナは内臓や血管への負担も大きいので極力控えましょう。アルコールが体内に入ると一時的に血圧が低下するため、その後すぐに入浴するとさらに血圧が下がり立ちくらみや失神を起こしてしまいます。

☑ 運動後すぐには入らない

運動後の血圧や心拍数が乱れている状態での入浴は、心臓に負担をかけてしまうため避けるべきです。運動による汗で失われた水分・塩分を補給して、休憩をとり体調が落ち着いてから入浴・サウナを楽しみましょう。

☑ 健診の結果を確認してみる

直近で受けた健康診断や人間ドックの結果を見て、高血圧や動脈硬化などに該当するかを確かめてみましょう。自身の体調をしっかり把握しておくことが、入浴・サウナの際のリスクを回避するなによりの対策です。