

🔔 コレ知恵ック…最新のニュース&生活情報を詳しくチェック!

★お風呂の入り方

☆リポーター:河島あみる

◎安全なお風呂の入り方

- ・脱衣所、浴室を暖めておく
- ・湯船に浸かる前にかけ湯をする
- ・40℃程度のお湯で半身浴
- ・入浴中にも水を飲む(15分で500ml)
- ・急に立ち上がらない
- ・食事、飲酒、運動、寝起き直後は湯船に浸かるのを控える

*浴槽内での溺死及び溺水3,977人

(2010年 厚生労働省)

脳梗塞や心筋梗塞が原因と考えられる

冬場の入浴時は、いきなり熱いお湯に入ると、急激な血圧の変化により脳梗塞、心筋梗塞の原因になる

【POINT】

- ・脱衣所や浴室を暖めておく
 - ・暖房がない場合は、シャワーで洗い場を流す、お湯をためる時にフタをしめないなど
 - ・湯船に入る前にかけ湯をする
 - ・お湯の温度は熱すぎない40℃程度で入浴する
 - ・水圧による負担を減らすため半身浴をする
- 体を慣らしながらお風呂に入るという気持ちを持てば、急激に血圧は上がらない
→徐々に熱くしていくのはOK

<脱水>

脱水症状が起こると血液がドロドロになり、心筋梗塞、脳梗塞など血管がつまりやすくなる

冬場に多く12月、1月に一番多い

水を飲む習慣が冬場はないため脱水になりやすい

【POINT】

- ・入浴中にも、水を飲む
- 15分の入浴で500mlペットボトル1本が目安

<立ちくらみ>

【POINT】

- ・腰をかけるなどして徐々に立ち上がる
- ・入浴後はできるだけ安静に
- ・そのままベッドに入れば快眠

*湯船に浸からない方が良い時も

食事、飲酒、運動、寝起きなどの直後

夜よりも朝の方が危険で、起きて活動し始めると血圧は上昇し、寒い所(脱衣所)でさらに上がり、お風呂に入ってまた上がる

もともとお湯に入浴して温まるというのは、体に良い

体温を上げるというのは免疫力を高めて 丈夫な体をつくるということ

取材協力:河村循環器病クリニック 河村 剛史 院長

◎東急ハンズ梅田店

大阪市北区梅田 大丸梅田店内10~12F

tel:06-6347-7188

- ・プロジェクタードーム 1個 1,575円
- ・おんばち 1,980円
- ・ふっくらハートのバスピロー 980円
- ・塩入浴(よもぎ、マッコリ、五味茶) 1袋 252円
- ・チャイDEしょうが 1袋 189円
- ・紅茶DEしょうが 1袋 189円
- ・緑茶DEしょうが 1袋 189円

📍 土日どーする?…週末に即役立つ行楽&スポッポット情報をお届け!

★鳥取女子力アップツアー

☆リポーター:八塚彩美 檜垣さゆり

◎白壁土蔵群

鳥取県倉吉市

伝統的建造物群保存地区

◎銭湯 大社湯

倉吉市新町

tel:0858-23-2093

入浴料:350円

営業時間:16:30~

定休:毎月 5日、15日、25日

明治40年から続く銭湯、国の登録有形文化財に指定

女子力ポイント1.レトロ好きの女子心をくすぐるお店が!

◎赤瓦五号館 久楽

倉吉市新町

tel:0858-23-1130

営業時間:9:00~17:00

定休:無休

・石臼コーヒー 500円

女子力ポイント2.甘いもの好きにはたまらない!小豆を砂糖替わりに

◎満正寺

倉吉市鍛冶町

tel:0858-22-3468

時間:9:00~日没まで

女子力ポイント7.良くあるとウワサの辛口占い

◎三朝温泉

◎河原風呂

営業時間:24時間(奇数日の午前中は清掃のため入浴不可)

入浴料金:無料

◎三朝館

鳥取県三朝町

女子力ポイント3.豊富な色浴衣の中から、好きな柄をチョイス

<女性限定 ばら妃乃湯>

営業日:毎週 日・水・金

営業時間:15:00~22:00

女子力ポイント4.バラの香りに包まれて女子力アップ!