

December
2024やく やく
薬躍 みやこ通信

Vol.232



今月のテーマ



サウナって健康にいいの??

近年、ニュースやテレビ、雑誌などで「サウナ」という言葉をよく目にする機会が増えました。サウナは健康にいいのか、サウナの効果等について紹介したいと思います。

1. サウナの効果について 代表的な3つを 紹介します。

疲労回復

サウナでは、高温の空間で汗をかいて血行を促進します。これにより酸素が体内に急速に運ばれ疲労回復効果があります。サウナの疲労回復効果を得るためには高温のサウナに12分～15分程度入るのが効果的と言われています。

睡眠の質をあげる効果

サウナに入ると大量に汗をかくため、運動と同じような疲労を感じ、眠りが深くなります。また血行が良くなっているので入浴後に体温が下がるにつれて落ち着いた状態で睡眠を取ることができるでしょう。

ストレスの解消 リラックス効果

サウナで体が温まると、筋肉の緊張がなくなり血管が緩みます。不安や緊張した状態は血管が圧迫された状態が原因と言われています。サウナで筋肉や血管が緩むことにより、よりリラックスした状態を感じることができるでしょう。

病気によって疾患の悪化の可能性等注意が必要な場合がありますので、サウナに入ってよいか主治医に相談してください。


2. サウナで「ととのう」って??

サウナ、水風呂、外気浴の温冷交代浴を繰り返すことで得られる快感の事です。副交感神経が優位になることでリラックスした状態ではあるが、アドレナリンがまだ残っているため、頭はすっきり冴えているが体はリラックスしている不思議な状態を言います。

初心者でも安心♪ サウナの入り方

- 1 水分補給をする
- 2 体の汚れを洗い流す
- 3 体を拭いてからサウナに入る
(サウナでは黙浴を心がけましょう)
- 4 汗を洗い流してから水風呂に入る
- 5 外気浴をする

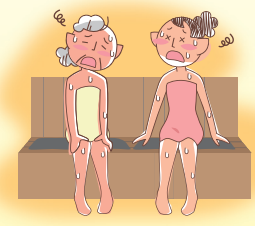
3～5までを3セットする



サウナハットは必要??

サウナでととのうために、全身をしっかり温めたいというのであれば特に、頭部を熱から守るのは重要です。無防備な状態でサウナに入っていれば、当然より高い位置である頭部が先に温まってしまうので、**早い段階で苦しく感じたり、頭がぼーっとしてきてしまう**ことがあります。

タオルやサウナハットで頭部を覆うことで、頭皮や頭髪を熱から守るだけでなく、頭部が温まりすぎて起こるのぼせを防ぐことができます。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 城陽店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO_NUTRITION
管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

