



# あけぼの通信

AKEBONO TSUSHIN

2023年 3月号

## 入浴と仕事パフォーマンスの深い関係

こんにちは！あけぼの通信です。

仕事で疲れた身体を回復させるには、バランスの取れた食事や質の高い睡眠は欠かせません。それらと同様に有効的であると考えられているのが『入浴』です。

常に最高のコンディションで仕事に向き合いたいビジネスパーソンにとって、入浴は是非取り入れてほしい習慣です。

### 入浴が疲労回復につながる仕組み

そもそも、入浴が疲労回復につながるというのはどういう仕組みなのでしょう。ここでは、医学的にも実証されている、入浴が疲労回復につながる仕組みを解説します。

#### 1.体を温めて血流アップ

温かいお湯に入ると体の皮膚の表面温度が上がり、血流がアップします。新陳代謝を促し、体内の老廃物や疲労物質などが体外に排出されるため、肩こり、腰痛、筋肉痛などが緩和されて疲れも取れます。これらは、お湯に肩までつかる全身浴だからこそ起きる効果です。シャワーだけでは、この効果はほとんど得られません。

#### 2.しめつけて「むくみ」を解消

お湯の水圧によって全身がマッサージされたような状態になり、1と同様に血流が良くなります。立ち仕事などによりむくみやすい人は、お湯に浸かってしめつけ効果を働かせれば、むくみ解消につながります。この効果も全身浴で発揮されます。

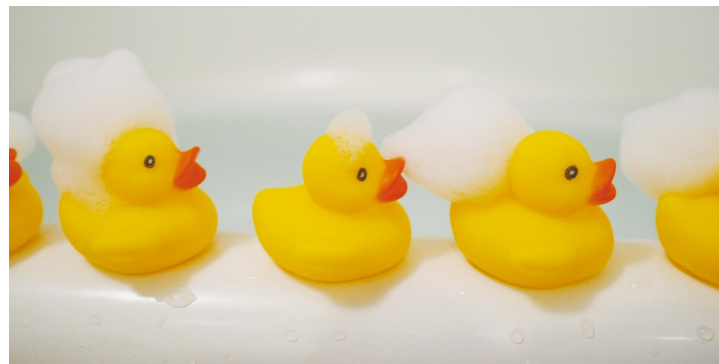
#### 3.筋肉や関節をゆるめて緊張をとる

肩までお湯につかると体重が10分の1程度になります。重力から解放されてリラックスできると同時に、筋肉や関節への負担も減少します。

### 入浴と仕事パフォーマンスの深い関係

入浴によって得られる効果はわかりましたが、では仕事パフォーマンスに対してはどのように作用するのでしょうか。

仕事パフォーマンスを上げるうえで、まずは睡眠の質をいかに上げるかが鍵となってきます。間接的にはなりませんが、そこに深く密接しているのが今回題材にしている『入浴』なのです。



「30歳代の33%が、普段の睡眠で休養がとれていない」という衝撃の結果が、平成30年度の厚生労働省の調査で分かりました。

疲労が蓄積しすぎると、慢性疲労となって免疫力を低下させたり、脳の情報処理能力を低下させ、結果として普段の生活だけでなく仕事のパフォーマンスも低下させます。疲労回復には睡眠が重要なのは改めて言うまでもありません。

よって、良い睡眠を取るのには、『入浴』が強力なツールとなります。

人の体はもともと体温が下がってくると眠くなるようにできています。良い睡眠をとるためには、特に体温が急に下がるタイミングで寝るのがベストです。

入浴をすると一旦体温が上がり、お風呂から上がって約90分後に急速に体温が下がってきます。このタイミングで布団に入ると良い睡眠が取れるのです。

### シャワーだけでは疲れは取れない

シャワーだけでは睡眠への良い効果は得られません。なぜならシャワーでは体温が十分に上がらないからです。

全身浴で、肩まで湯船に浸かることをしないと、お風呂がもたらす効果はしっかりと発揮されません。体が温まらなければ、血液が循環せず、疲労回復効果も低くなってしまいます。

冒頭で説明した、『入浴が疲労回復につながる仕組み』を考えると、シャワーだけでは不十分であることが改めて理解できます。

# お風呂の効果的な入り方

効果的にお風呂に入るためには、医学的に正しい手順があります。

## 1.水分を摂る

お風呂に入ると汗をかき、温度や湿度にもよりますが、約800mlの水分を失うというデータもあります。水やお茶でもいいのですが、ミネラル入り麦茶やイオン飲料、牛乳は、体への吸収や脱水改善作用が良く、オススメです。

## 2.かけ湯(シャワー)

シャワーや桶で10杯分ほど、手や足の先から体の中心部や頭へと順番にかけていきます。かけ湯には、体の汚れを取り、湯船の中を清潔に保つことと、血圧の急上昇を防ぐ役割があります。

## 3.半身浴

体が湯の温度に慣れるまでは、みぞおちあたりまでゆっくりとつかりましょう。1~2分したら全身浴に移ります。

## 4.全身浴

汗が額ににじんだら、体が熱くなりすぎたというサインなので、一度湯船から出ましょう。

## 5.洗い場で髪や体を洗う

お風呂には「洗浄作用」があるので、髪や体を洗う時には、ゴシゴシこすらず、泡立てた石けんでやさしくなであげるくらいで十分です。

## 6.全身浴

## 7.お風呂から出る

お風呂から出るときには、湯冷めしないよう、十分に水分を拭き取りましょう。

## 8.水分を摂る

## 9.休息

## 適正な温度

結論から述べると、**40℃程度のぬるいお湯が適正な温度**とされています。

40℃程度のぬるいお湯に浸かることで、副交感神経を刺激し、血圧を下げ、汗もかかず、心身がリラックス状態になります。胃腸は活発に働き、消化が良くなります。

一方で、42℃以上の熱いお湯に入ると、交感神経が高ぶり、血圧が上がったり、脈が速くなったり汗をかくなど興奮状態になります。更に内臓の働きは弱まってしまいます。

- 1.水分を摂る
- 2.かけ湯(シャワー)
- 3.半身浴
- 4.全身浴
- 5.洗い場で髪や体を洗う
- 6.全身浴
- 7.お風呂から出る
- 8.水分を摂る
- 9.休息



これらの効果を利用すると、さまざまな病気予防や改善に、お風呂を活用することができます。

特に感染症の不安があるときは、絶えず交感神経が刺激されていることになりしますので、お風呂で副交感神経を高めることが大切です。また、42℃以上のお湯に長時間入ると血液の粘度が上がり血栓ができやすくなるので、心身にやさしい40℃程度のぬるま湯がオススメです。

## 半身浴と全身浴、どちらがいいのか

心身への直接的な効果を考えると、やはり全身浴をメインに入浴するのがオススメです。

ただし、心臓や肺に疾患のある方やゆっくり長く入浴したい方にとっては、水圧がかからないため半身浴が合っている場合もあります。38℃のぬるめのお湯で20~30分半身浴をすることで、夏などは冷房で冷えた下半身が温まり、自律神経のバランスを整えたり、免疫力の低下を防ぐことができます。

ダイエット目的での入浴だと、一般的には半身浴がよく取り上げられると思いますが、実は全身浴の方が効果的であるとされています。なぜなら、半身浴で長くお風呂に入って汗をかいても、ダイエット効果は実はほとんどありません。むしろ全身浴の方が、カロリーを消費できるのです。

## さいごに

時間に追われるビジネスパーソンにとって、入浴は「こなすもの」=「タスク」と捉えてしまう人も多いのではないのでしょうか。ただ、明日のパフォーマンスのほぼ全ては前夜に決まります。

質の高い入浴がいい仕事へとつながるので、是非入浴を日々の習慣を取り入れてみてください。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社