

入浴習慣が心身に与える影響

～全身浴のすすめ～

日本人はお風呂好きといわれているが、近年はシャワー浴のみで済ます人が増えるなど、人によって入浴習慣に違いがあるようだ。これまで長期間の入浴習慣の効果を確認する研究はほとんど行われていなかったが、今回、肩までお湯につかる「全身浴」と、シャワーのみの「シャワー浴」を1か月間継続した場合の心身の変化を測定する実験を行った。本レポートはその結果をまとめたものである。

■全身浴を続けることで、心臓・血管への負担が緩和

- ・全身浴を1か月続けると、拡張期血圧、心拍数の値がシャワー浴に比べて低くなる傾向。心臓・血管への負担軽減が期待できる。

■全身浴を続けることで、睡眠障害の軽減に役立つ可能性

- ・睡眠障害の疑いがある人について、全身浴を1か月続けると、睡眠の質を表す数値が改善。睡眠障害の軽減に有効な可能性がある。

■全身浴を続けることで、緊張を緩和しリラックスする

- ・緊張状態で高くなる「交感神経」の値はシャワー浴の方が高く、リラックスした状態で高くなる「副交感神経」の値は全身浴の方が高くなった。

■全身浴を続けることで、ニキビがしやすい体質の改善の可能性

- ・全身浴を1か月続けると、中医体質のひとつ、「湿熱質」を示す値が低下。顔や鼻が脂っぼい、ニキビがしやすいなどの体質の改善に役立つ可能性が考えられる。