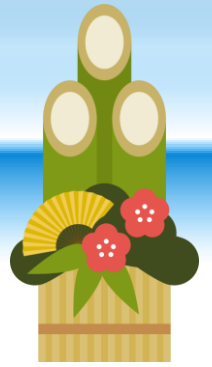


かとかり通信

第8号



発行日：平成30年1月1日 発行人：かとうファミリークリニック

寒い季節はお風呂でリラックスしましょう

あけましておめでとうございます。
今年もかとうファミリークリニックをよろしくお願いたします。
新年最初の かとかり通信は、いつもと趣向を変えまして、リラックスのできる入浴法についてまとめてみました。

寒さが一段と厳しい季節になってきました。こんな時には、温かいお風呂に入ってリラックス。一日の疲れが和らいで癒されるひとときになります。
お風呂は38～41℃の少しぬるめのお湯にゆっくりと入ると身体の芯まで温まるといふ実験結果があります。

ゆっくりと温まるバスタイムに、アロマバスはいかがでしょう？
「ラベンダー」や「ゆず」などの精油1～5滴を湯舟に入れてよく混ぜ合わせて入るだけで、手軽に癒しの時間が楽しめます。特にお勧めなのは「ヒノキ」です。
ご自宅のお風呂が檜風呂や森林浴に早変わり。リラックスできますし、血行促進効果もあるので、冷え性やむくみへの効果も期待できます。

アロマバスの注意点は

- ① 3歳未満のお子さんには精油の使用をお控えください。3歳から15歳未満の子どもが使用する場合は3滴まででお願いします。
- ② ヒノキの精油は妊娠中の方はお控えください。
- ③ 皮膚の弱い方は刺激がある可能性があるため、植物油(スイートアーモンドやマカダミアナッツ油など)に混ぜてお使いください。万が一使用中皮膚にピリピリするなどの刺激を感じたら、シャワーで洗い流し、使用の中止をお願いします。

冬の入浴の注意点

リビングと脱衣所や浴室に温度差ができることで血圧が大きく変動し、心臓や血管に影響が出ることがあります。これをヒートショックといいます。あらかじめ脱衣所を温めておいたり、浴室に高い位置から温かいシャワーを出しておき温めておくなど、温度差を少なくする工夫が必要です。

ぬるいお湯では入った気がしない方は、お風呂から出る前に42℃程度のシャワーを浴びてみてください。

入浴中は汗や蒸発で水分が失われますので、入浴前後にコップ1杯程度の水分補給もお忘れなく。



院長より

医師会の休日診療所の当番をしてきました。インフルエンザA型・B型・胃腸かぜが同じくらいの割合で多くの患者さんがお見えでした。手洗い・うがいなどをこまめに行い、感染症には充分お気をつけてお過ごしください。

