SportZERO No.67

今回は湯冷めに注目！！

少しずつ寒くなってくるこの時期,入浴後に体が冷えて風邪を引いてしまった経験がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。湯冷めメカニズムと予防法をご紹介します。

湯冷めのメカニズム

湯冷めとは簡単にいうと入浴前よりも入浴後の方が体温が下がることをいいます。

お風呂に入って体が温まると汗をかきます。
その汗は蒸発するときに気化熱の原理で
一緒に熱を奪い,体を冷やしてしまいます。
また,体には皮膚の温度と深部の温度と二種類
あり,入浴後に汗をかいているからといって
深部まで温まっているとも限らないのです。
特にシャワーだけの入浴では皮膚温度だけが
上がり深部まで温まっていないこともあります。
その状態で皮膚温度まで下がってしまうと
体は冷え切ってしまいます。湯船にゆっくり浸かり,
体の深部を温めることも大切です。

湯冷めしない為に気を付けること

①湯上りに冷水を手足にかける
皮膚には体温調節の為のセンサーがあります。皮膚を冷やすことで汗が止まり,必要以上に体温を逃がすことを防ぎます。深部の温度を保つことができるので湯冷め防止になります。

②浴室内で体を拭く
体が濡れたまま寒い部屋に出ると体温が一気に奪われます。脱衣所に出る前に体を拭くと外に出た時の震えを防ぐことができます。

③髪の毛はすぐに乾かす
濡れた髪をそのままにしておくとすぐに冷たくなります。首の後ろは熱を逃がしやすい部分でもあるので,そこが濡れると体温が奪われてしまいます。特に髪の長い方はクリップでまとめ,できるだけ早く乾かしましょう。

④温かい飲み物を飲む
お風呂上りに冷たい飲み物を摂ると内臓が冷えてしまいます。お風呂上りには常温か温かいものを飲みましょう。体の表面は冷やしても深部は冷やしてはいけません。

⑤冷えやすい部分をしっかり保温する
体にある「首」がついている部位5か所（首,両手首,両足首）は熱が逃げやすい部分です。首元や足先を冷やさないようネックウォーマーやレッグウォーマーをして体温を温存しましょう。

バスローブの魅力

バスローブを使ったことはありますか？実はバスローブは湯冷め対策にもとても良いのです。
お風呂上りに汗が引く前に服を着てしまうとその服が乾く時に体温も一緒に奪ってしまい,湯冷めにつながります。そこで,汗が落ち着くまでの間にタオル地でできたバスローブを着ることで汗をすぐに吸収し体温を温存することができるのです。ほんの数分の一手間ですが冷えは万病の元！体を冷やさないようにしましょう。

トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。

日本の文化　四季湯

日本では昔からお風呂と関わりが深く,「体を洗う場所」というだけでなく「健康になれる場所」として親しまれてきました。また,お風呂を通じて季節を楽しむ風習があるのをご存知でしょうか。

1月-松湯
松は縁起の良い植物とされています。効能としては精油成分を含んでおり,体を温める効果と緑の香りで心も癒してくれます。

2月-大根湯
大根の成分には体を温め保温するという効果があります。冬の寒さを乗り切る体を作ってくれます。

3月-蓬湯
肩こりや腰痛を和らげ,冬に溜まった疲れを取ります。また香りにはストレス解消や安眠の効果があります。

4月-桜湯
桜の樹皮には湿疹や打ち身の炎症を抑える効果があります。薄着になる春に向けて肌を整えてくれます。

5月-菖蒲湯（端午の節句　5月5日）
菖蒲は邪気を払い勝負に勝つという謂れから男の子の成長を願ってお風呂に入れました。爽やかな香りと打ち身や神経痛などの鎮痛作用もあります。

6月-どくだみ湯
薬湯として用いられてきました。どくだみにはあせもや湿疹を押さえてくれる効果があります。

7月-桃湯
桃に含まれるタンニンに消炎・解熱作用があり肌トラブルを解消してくれます。

8月-ミント湯
夏の火照りを解消し,お風呂上りを爽やかにしてくれます。

9月-菊湯（菊の節句　9月9日）
夏の疲れをほぐし厄を払い長寿を得るという願いが込められています。皮膚を刺激して血行を良くし,体の痛みを和らげます。

10月-生姜湯
体を芯から温める他,抗菌・抗酸化作用もあります。冷え性の改善に効果があります。

11月-蜜柑湯
湯冷め防止と果皮のクエン酸やビタミンCが美肌効果をもたらしてくれます。

12月-ゆず湯（冬至）
柚子の効果で血管が広がり血行促進に効果があります。肌がピリピリする場合はガーゼに包んで入れると刺激が和らぎます。

平成30年度　開放時間

月･火･木曜日	16:30～19:00(A)
水･金　曜日	14:40～19:00 (B)
土　曜日	12:15～17:00(C)

・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
　詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

11月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 A	2 B 講習会申込開始	3 C	4 休
5 A	6 A	7 B 講習会	8 A	9 B	10 休	11 休
12 A	13 A	14 B	15 A	16 B 講習会	17 C	18 休
19 A	20 A	21 B	22 A	23 休	24 休	25 休
26 A	27 A 講習会	28 B	29 A	30 B		

体育館管理室　内線(2090)