

健康と幸福のための入浴

入浴の目的は、身体の清潔を図り、生きる意欲を高揚させることです。

2012/09/01

[グループینگケア研究会]

代表 遠藤 邦弘

1. 入浴の生理学

お風呂は、四季を通じてすばらしい快適なものですが、特に冬になると恋しくなります。身体が温まるとくつろいだ気持ちになりなんとも言えない快感をもたらします。

お風呂の効果は、身体の汚れを落とすことですが、大事なことは、この「くつろいだ気持ち」すなわち「レクリエーション」です。お風呂で大切なものは、湯の温度であり、民族や習慣によっても好みの温度は異なりますが、日本人は、42～43℃を好みます。外国人は、40℃でも熱くて入れず36～37℃を好むようです。

熱くして入るか、ぬるくして入るかは、身体に与える生理作用に大きく関係します。

熱い湯に入ると、皮膚の血管がまず縮まり、その後に血管が広がるので身体の代謝が活発になり、体内の熱の発生も多くなり心身が爽快になります。

一方ぬるい湯は、皮膚への刺激は少なく血管の反応も起こりにくく、代謝もゆっくりとなり筋肉は弛緩（ゆるむ）し、気分的にもこころ穏やかになります。これは、5分から10分くらいの短時間の入浴のときの反応です。20分から30分も入浴すると、熱い湯でも代謝は緩慢になって行き、疲労感さえ生じてきます。だから、熱い湯には短時間で入るのがよく、鎮静効果を得るには、ぬるい湯にゆっくり入ることが基本とされます。

2. 日本人の入浴方法

明治初年に来日したドイツ人の医師—ベルツ博士は、名著「ベルツの日記」の中で、「西欧人は、お風呂に入った後は、必ず暖かくして1～2時間休むのですが、日本人は冬の寒い日でも、入浴後に浴衣1枚で、濡れ手ぬぐいを肩にかけ、口ずさみながら自宅へ帰っていく」と驚いたように書いています。また逆に、あまりにもぬるい湯に入った後には、冷たい水をかぶると、かかり湯の温度刺激が体内の熱発生を盛んにし身体が暖かくなった経験があります。

よく、「年寄りの冷や水」と言って、あまり刺激が強すぎると血圧などに急激な変化を与えます。また「年寄りには新湯（さら湯）に入れるな」とも言われます。これは、混じり物のない水は、比熱が大きく、熱の保有性が高いため、熱の伝わり方が強いために起こります。これに対して、誰かが入った後の湯は、垢や汚れや汗などが混じり、熱の伝わり方が緩和されるため、熱さが和らげられます。

日本人の昔からの言い伝えも一理あることを確認して下さい。

3. 入浴の目的

入浴には、元来「清潔浴」「精神浴」があります。前者は垢を落とし身体を清潔に保つためのもので、後者は、疲れを癒し、精神を爽快にするためのものです。「精神浴」は熱めの湯に5分くらいの短時間入って上がる、いわゆる「カラスの行水」です。これは、入浴後も何か仕事をしようという時には効果があります。熱い湯に入って、ゆっくり垢を落としたり、身体を擦ったりするとエネルギーを消耗します。入浴の仕方によっても違いますが、1000mを軽く走ったくらいエネルギーが使われます。長湯は疲れてぐったりとすることもあり、良く眠れます。このように、入浴の仕方により、効果が違うので目的を持った入浴が重要です。

4. 入浴が身体に与える生理的影響

(1) 入浴の目的と入浴方法について

入浴の目的は、身体の清潔を図り、生きる意欲を高揚させることです。

一般的に入浴方法は、下記の6種類に分けられます。

冷水浴	(24℃以下)
低温浴	(24℃～34℃)
不感温度浴	(34℃～37℃)
微温浴	(37℃～39℃) 7分(虚弱高齢者の入浴)
温浴	(39℃～42℃) 2～3分
高温浴	(42℃以上)

身体の弱った高齢者はもちろん、精神的にも肉体的にもストレスの多い中年・壮年等の方には、生理的な負担が最も少ない「微温浴」が適しているとされます。こうした「お湯の温度が身体に与える生理的影響」を「温熱

作用」といい、皮膚表面から伝わった熱が、血管を流れる血液を温め、その温められた血液が全身を回って「暖かいなあ」と感じるのです。

(2) 入浴と静水圧作用について

入浴の作用は「静水圧作用」です。水面下に沈んだ身体は、水の重さ分の圧力を受けます。この静水圧作用によって、下半身の静脈血は心臓に戻りやすくなり血液循環も好転し、酸素や栄養素がたくさん送り込まれるようになり、身体に蓄積された疲労物質が早く分解されることにもなります。

その反面、首まで浴槽に入るとお湯の中に沈んでいる部分に、水の圧力がかかり、身体が圧迫されます。足の周りで1.5センチ、腹部ではなんと3~5センチも縮まります。つまり深い浴槽に首まで入ることは、身体を締め付けられることと同じで、とりわけ横隔膜が持ち上げられる状態になり、肺や心臓に大きな負担がかかってしまいます。

(3) 入浴と浮力作用について

入浴の作用としては「浮力」があります。浴槽やプールの中で身体が軽くなるのは、この浮力のためです。胸まで入ると体重は3分の1から4分の1、肩までつかると10分の1（体重60kg→6.1kg）にまで身体が軽くなります。

この浮力作用を利用する、機能回復訓練が盛んに行なわれるようになりました。日常生活で動かしにくかった手足が動かし易くなり、しかも水の抵抗もありますから筋力もつくという一石二鳥の療法です。

(4) 清浄効果とリフレッシュ効果について

入浴は、皮膚の汚れを取りさる清浄効果（汚れを落とす、皮膚を清浄にする等）を高めます。また、お母さんのお腹の中にいたときの体内感覚に似たもので、リラックスできると同時に、ストレス解消にもつながるリフレッシュ効果があります。これは、ゆったりぬるめのお湯に入浴すると副交感神経が優位になり、気分が安らぎ神経的疲労を除くからです。

このように、入浴の仕方ですべての効果が得られます。効果を引き出す方法で、快適な入浴の支援に心がけましょう。

グルーピングケア研究会では「入浴事故・ゼロ作戦」を展開中です。

5. 高齢者の入浴方法

健康な人と高齢者（虚弱の人・要介護者等）の入浴の仕方が違います。年齢や障害の状況に応じて入浴方法が違ふことを前提にしなければなりません。

私たちは、入浴というと「温まる」ことからスタートします。小さいころから「首までつかって100まで数える」といった入浴方法を強制されてきたからでしょう。しかし、寝たきり高齢者や虚弱高齢者がいい温度だといっても、42℃のような高温での入浴をさせれば、身体に必ず悪影響を及ぼします。また、ナイロンタオルを使ってゴシゴシと身体をこすってきた人も多いはず。こんなやり方をしたら、皮膚の脂肪分はなくなり、肌はガサガサになってしまいます。皮膚にやさしく手を使い、手に付けた石鹸でさする洗い方をしましょう。「石鹸は身体を滑らすもの」くらいに考えて、丁寧にやさしくさする洗い方に心がけましょう。

6. 施設の機械浴は汚染されている

施設の機械浴は、1ccあたり1万個の殺菌で汚染されていると言われます。オーバーフロー式でも3人目ぐらいから汚染状態が続いてしまうことが判明しています。そのため「予洗いや湯あがり」のシャワーを充分すぎるほどすることが重要となります。また、病気の種類によっては入浴順番を工夫する配慮も必要です。機械浴は、特にシャワーをたっぷりするのが原則です。現在のところアルコールやヨード系薬剤の効果があります。浴槽の洗浄後に消毒は必ず行き、感染症の予防に気をつけましょう。