

# お風呂であったまろう

## 〈11月26日はいい風呂の日〉

“風呂キャンセル界限”が話題となっていますが、みなさんは毎日お風呂に入っていますか？

入るまでにぐずぐずしてしまったり、髪を乾かすのが面倒だったりなどで、つい“キャンセル”してしまったり、

入っても短時間のシャワーで済ませてしまうという人は多いのではないのでしょうか？

寒さが本格的になってきたこの季節、いい風呂の日にならみ、シャワーでは得られない入浴の効果をご紹介します。

## 〈お風呂の効果〉

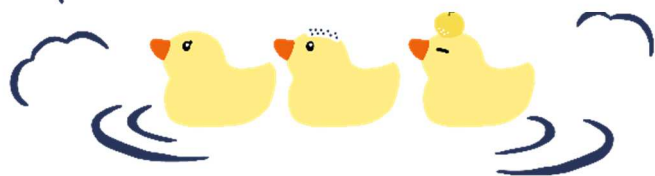
### 🌀 疲労解消・リラックス効果

- ・入浴すると体温が上がり、新陳代謝がアップ
- ・お湯の浮力で筋肉や関節への負荷が小さくなり、緊張がほぐれる
- ・副交感神経が刺激され、体だけでなく気分もリラックス

### 🌀 よく眠れる

- ・人の体は、朝と夜の体温差が大きいほど夜の寝つきが良くなる
- ・入浴後、徐々に体温が下がっていくタイミングで眠くなりやすい

「最近眠れない」などの悩みを抱えている人は、お風呂にゆっくりつかってみましょう



### 🌀 肩こり・腰痛が軽くなる

- ・肩こり・腰痛は、疲労や運動不足、姿勢の悪さなどによって血流が悪くなるために起こる
- ・ぬるめのお湯につかり体を芯まで温めることで、痛みがほぐれる効果がある

### 🌀 美肌・うるおい効果

- ・体温が上がり、血管が広がると新陳代謝がアップし、肌のターンオーバーが整う
- ・毛穴の奥の皮脂汚れも取れやすく、デトックス効果
- ・蒸気によって、肌の乾燥予防になる

### 🌀 生理痛が軽くなる

- ・血のめぐりが良くなると、子宮を収縮させる力が弱まるため、痛みが軽くなる
- ・体をリラックスさせる副交感神経が働くこともいい影響がある
- ・入浴中は水圧で出血が起こりにくく、浴室環境も清潔なため、近年では生理中にお風呂に入ってもOK

## （おすすめの入浴方法）

### お湯の温度は熱くしすぎない

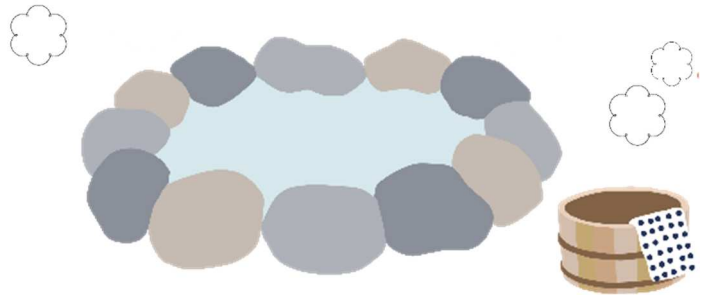
熱いお風呂では、体の芯まで温まらず、保湿成分を流してしまうため乾燥肌になりやすくなります。ゆっくりとつかするには、38～40度程度が理想的。

### 長時間入らない

長時間入浴すると、のぼせたり、肌の水分が必要以上に奪われて乾燥肌になる心配が。38度では25～30分、42度では5分程度がおすすめなので、好みの温度に合わせて時間を調節しましょう。

### 食後を避け、寝る1～2時間前に入る

食後は消化吸収のために血液が消化器官に集中し、血圧がやや低くなった状態のため、すぐに入浴すると体への負担が大きくなります。また、入浴で上がった体温が徐々に下がる1～2時間後に寝つきが良くなり、熟睡できます。



## 11月20日は「国際トランスジェンダー追悼の日」

国際トランスジェンダー追悼の日は、ヘイトクライム（憎悪犯罪＝人種・民族・宗教・セクシュアリティなどに対する偏見や差別などの憎悪に基づく犯罪）や自死など、望まぬかたちで亡くなってしまったトランスジェンダーの方々を追悼し、社会に対してトランスジェンダーの尊厳と権利について考えることを呼びかける国際的な記念日です。1998年、アメリカで黒人のトランス女性が惨殺された事件に対し、人々やメディアがあまりに関心なかったことから、トランス女性活動家が国際的な追悼イベントを開催したことが始まりです。

日本では、2021年に初めてトランスマーチ（トランスジェンダープライドを掲げるパレード）が新宿で開催。マーチ以外にも、展示やトークイベントなど様々な

かたちでトランスジェンダーのリアルに触れたり、支援につながる過ごし方ができる日となりました。

現在、世界中でLGBTQ+の人々の人権保障について真剣に取り組まれ始めていますが、とくにトランスジェンダーに対する風当たりは強く、日本においても、自ら命を奪ってしまう人たちがいるのが現状です。

6色のレインボーカラーは、多様性を表すLGBTQ+のシンボルです。札幌でもパレード、フェスタ、映画祭などのレインボーイベントが行われています。

この機会に、あなたもトランスジェンダーを含むLGBTQ+の人々の現状について、考えてみませんか？



医務室開室時間 8:45～18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細は医務室HPよりご確認ください。

【参考・引用文献】

快眠と生活習慣 | e-ヘルスネット(厚生労働省) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp)),

細川モモ『生理で知っておくべきこと』日経BP,2021、

特集：11月20日は国際トランスジェンダー追悼の日 | Magazine for LGBTQ+ Ally - PRIDE JAPAN ([outjapan.co.jp](http://outjapan.co.jp))

【イラスト】

イラストAC ([ac-illustr.com](http://ac-illustr.com))