

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「サウナでととのう」～心臓への負担を減らして健康になろう

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。

大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

運輸安全総研トラバスの代表阪本はサウナでととのっているそうです(言葉の使い方合っていますか?)2021年の「新語・流行語大賞」には「ととのう」がノミネートされたようにサウナブームです。ととのうを体験してみたいところですが、同時に体に負担をかけない工夫も必要です。



2022

8月号

Vol.60号

「ととのう」ってどんな感じ？

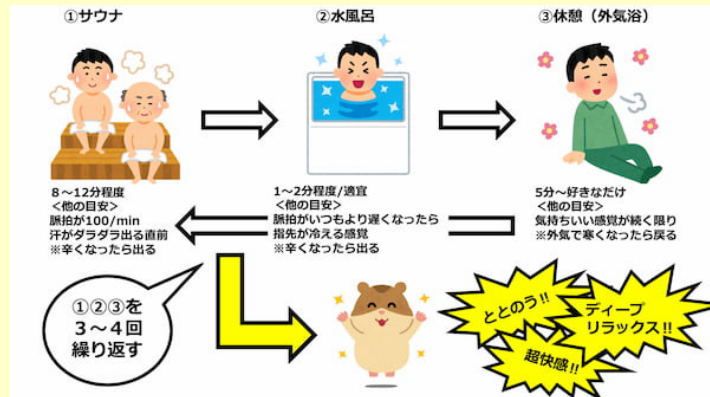
サウナは100度近い高温の部屋で過ごします。サウナで温まると、体内では**血流が安静時の2倍**にもなり**酸素の摂取量が増え**体内で必要な**栄養分は血液に運ばれる**一方、**酸素が増えることで疲れのものと乳酸が分解されるので、体のコリや疲れが取れます。**

「ととのう」ためには「**サウナ(交感神経)→水風呂(交感神経)→休憩(副交感神経)**」をワンセットにして、これを**3セット**くらい行います。こうすることで「**なんとも言えない快感**」を感じられると言われています。

高温のサウナでは、強烈な熱さの刺激があります。その後の水風呂では、強い寒冷刺激にさらされます。どちらも一種の極限的な状況と脳は判断しています。さらにその後で、リクライニングチェアなどに横たわって休憩することで、心身は一気にリラックスします。その極限とリラックス、この差によって心身はリセットされて、まさに「ととのう」となるようです。

「ととのう」ための5つのコツ

- ①集中できる状態でサウナに入る
- ②心拍数を正確に把握
- ③サウナハットを利用
- ④水風呂は16～18度
- ⑤休憩の時には余計なことを考えない



注意すること

水風呂に入るとき血管は熱を逃さないように収縮して細くなります。この時、血圧が急激に変動しやすく、さらに心臓に戻る血液も一気に増加して心臓はいつもより多くの血液を強く押し出すことなどにより負担が大きくなります。しかも汗をかいて脱水気味で、人によっては血液がドロドロになっている時ですから、心臓と血管には負担になります。

健康な人であれば心臓や血管に順応性がありますから、負担が増えても対応できます。しかし、**心臓疾患のある人、高血圧や糖尿病の人、高齢者や虚弱体質の人、飲酒の後、疲れている日、体調不良の日**などはやめておきましょう。



サウナでは大量の汗をかくので、サウナの前後には十分な水分補給が必要です。個人差がありますが、**500ミリリットルくらいの汗をかくと思って予め水を飲んで、休憩時とサウナ終了時にも水を飲みましょう。**脱水したままだと血液がドロドロになって**脳梗塞や心筋梗塞**を引き起こす可能性が高まります。

サウナでやめてほしい行為としては、無理して長時間入ることです。サウナ室内にある時計を見て、「17時30分までは頑張ろう」と自分にノルマを課すことは厳禁です。

サウナ帽は熱伝導率が低いので熱くなりやすく、頭部を高温から守り、頭がクラクラすることを防いでくれます。さらに、耳が熱くなってつらくなることも防ぎます。サウナ室は高温で乾燥しているので、頭皮を傷めたり、髪の毛が乾燥したりします。サウナ帽は髪と頭皮の保護にも役立ちます。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp> 03-3803-8220

東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス

<https://trubus.org> tb@trubus.org

川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

