

健保だより 15

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

入浴の効果

入浴は身体が温まって血行が良くなることは広く知られています。上手に入浴することによって、健康効果が高まります。

人は眠っている時を除き日常の活動をしているときは、血液のほとんどは脳に集まっています。これがお風呂に浸かると、肌に近い（表皮）毛細血管から血液が流れやすくなり、血液循環が良くなります。その結果、身体が温まり“凝り”がほぐれる効果もあります。更には血管そのものが広くなり柔軟になります。

血液循環が良くなると栄養や酸素を運搬してくれるのと同時に、身体内の老廃物や疲労物質を回収し体外へ排出する効果も上がります。脳やいろいろな臓器への栄養供給が盛んになるので内臓の働きが良くなります。出来れば1日に1回は入浴して身体を温めたいものです。

上手に入浴するとヒートショックプロテイン（HSP）が生成され、細胞が活性化し免疫カアップも期待できます。又、ゆっくり入浴すると、リラックス効果がある事は皆さんもご存知の通りです。

シャワーとの違い

身体を清潔にするだけならシャワーでも出来ます。しかし身体を内部まで温める効果は、シャワーではほど遠いものがあります。肌の表面は温まっても、身体内部まで温める効果は期待出来ません。これはお風呂だけの健康効果と云えます。

日本人が長寿命なのは、お風呂に入る習慣があるからだとの学説もあるのです。

入浴時間と温度

約40℃のお湯に10分間浸かっていると体温が約1℃上がると云われてます。全身浴の場合は10分程度、半身浴の場合は20分程度で充分です。水分補給も忘れずに無理をしない事が大切です。

但し風呂温度が42℃を超えると、ユックリ浸かっても自律神経が活発になるためリラックス効果が減るので注意して下さい。

朝の風呂は良くない？

夜にお風呂に入ること、眠りも深くなります。血流が良くなることで、疲労物質（乳酸）が減少し熟睡し易くなります。人間の身体は一度温まってから少し冷えることで眠気を誘う仕組みになっています。夜、お風呂に入った方が、より良い睡眠が得られます。

皮膚は外界からの刺激を守るために皮脂膜で覆われていますが、朝のお風呂によって皮脂膜が取り払われてしまいます。特に頭皮や髪は、皮脂膜によって紫外線から保護されていますが、シャンプーすることで皮脂膜が洗い落ち直接紫外線の影響を受けてしまうので、髪が痛み易くなります。

先にも記載しましたが風呂によるリラックス効果のおかげで、頭も運動機能もスイッチがオフモードになります。どうしても朝風呂（朝シャワー）に入るときは、熱めのお湯に短時間で入ることをお勧めします。

マメ知識 ～業務上・通勤途上でケガや病気をしたとき～
健康保険は使えません

工作中や通勤途上でのケガなどについては健康保険を使うことは出来ず、労災保険の適用となります。医療機関にかかるときは、工作中または通勤途中のケガであることを伝えて、労災保険扱いで診療を受けるとともに、速やかに勤務先へ連絡して労災保険の手続きをしてもらいましょう。

もし健康保険で受診してしまった場合は、医療機関に申し出て健康保険から労災保険の切り替えをしてもらるか、一旦医療保険者に全額を返還してから労災保険へ請求するなどの手続きが必要になります。

通勤途上のケガなどが労災に適用されるのは、会社届出の経路が原則となります。会社届出の経路でなくても労災保険が認められるのは、合法的な会社と自宅の往復のケースに限られません。

合法的な認定とは例えば次のようなケースが当たります。

- 正規な経路が工事中や渋滞だったので別の道を通った。
- 普段は自動車だが、その日は家族が使うので自分はバイクで来た。
- 日常生活に於ける買い物、通院、子供の送迎などは私用ではあるが認定される事が多い。

- 詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)