

# ～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 2月は暦のうえでは春ですが、寒さが一番厳しい季節です。
- インフルエンザなども流行っておりますので、十分にお気をつけ下さい。
- 今月のヤマケイ通信は、毎日欠かさない「お風呂」についてです (^-^)

お風呂に入った時、しっかり湯船に浸かっていますか？体の疲れをとるには、やはりシャワーだけで済ますのではなく、しっかり入浴した方が筋肉の疲れがとれ、リラックス効果も高まり熟睡にもつながります。また、入浴剤などを入れるとさらに効果もアップします。入浴剤と言っても様々な種類がありますが、今回は炭酸ガス入りの入浴剤の効果についてご紹介させていただきます。現代人の抱える気になる症状を緩和してくれる効果があるのです。

## 炭酸ガス入り入浴剤の効果！？

しゅわしゅわ〜と泡立ちながら溶けていく炭酸ガス入浴剤ですが、この溶けた炭酸ガスの小さな分子が皮膚に浸透し血管を広げ、血流量を増やしてくれます。炭酸ガス入浴剤は、炭酸泉をヒントに開発されたもので、炭酸泉の浴用効果としては、高血圧や動脈硬化、切り傷ややけどの改善などが得られ、さら湯の場合に比べると速やかに血流量を上げて深部体温を上昇させる効果があり、ポカポカ感を持続させてくれます。ちなみに皮膚から吸収された炭酸ガスは呼吸によって体外へ排出されるので、体内に蓄積してしまうような事はありません。現代人に多い冷えや凝り、毎日の疲れがなかなかとれない方などは、是非炭酸ガス入浴剤を試してみたいはいかがでしょうか。



## お風呂で気を付けたいこと

日本人はお風呂好きと言われています。半面、入浴中の事故で亡くなる方は年間1万4000人を超えると推定され、とくに11月から3月の寒い季節の事故が多くなっています。特に重要な事は、水分補給です。入浴前後は必ずコップ一杯の水を飲むようにしましょう。また、熱いお湯に長時間浸かっていると、汗が進んで血液の水分が減るため血液が粘っこくなり、血流を妨げ、血の塊(血栓)ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険があります。そして寒いこの季節、気を付けたいのが「ヒートショック」です。暖かい室内から、寒い浴室やトイレに移動した際、急激な温度変化により発生する体調不良で、命に関わる危険性もあります。入浴前は出来るだけ浴室は暖めてから入るようにしましょう。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp