

月替わり健康情報

★のぼせとは？★

のぼせとは、頭や顔が、普段より高い熱感になった場合のことを言います。

熱感だけでなく、頭がぼーっとしたり、頭痛、顔面の紅潮、カラダのほてり、発汗、鼻血などの出血、動悸など、複数の症状を伴うこともあります。

★のぼせの原因★

“のぼせ”は大きく2つのケースに分けられます。



1つ目は、“**暑いからのぼせる**”ケース。

炎天下やお風呂、暖房など外から一時的に大量の熱が伝わると、カラダに過剰な熱がこもり、のぼせやすくなります。このケースは原因が明らかでないことが多く、自分でも気を付けやすく予防がしやすいのが特徴です。

2つ目は、“**暑くもないのにのぼせる**”ケースです。特に暑さを感じていないのに、なぜか顔や頭にほてりを感じる、温かい部屋で周りの人は大丈夫なのに自分だけ妙にのぼせるなど大きな理由が見当たらないのが特徴です。このケースの原因は、実はカラダの内側、つまり「体質」によって原因が異なると考えられています

★お風呂での“のぼせ”の原因★

1. お風呂の温度が高い

お風呂の温度が高いと、**急激に体温が上がり血行が促進され、血液は頭に集まり血管が拡張**します。その結果、血圧が下がり、頭がクラクラしてしまうのです。



2. 浴槽に浸かる時間が長い

浴槽の中では身体に水圧がかかるため、血行が促進されて脳に大量の血液が流れていきます。長風呂でボーッとしてしまうのはこのケースでしょう。

その状態で浴槽から上がると、今度は**手足に血液が流れ、脳の血液が一気に減ってめまい**を起こします。

3. 浴槽から急に立ち上がる

身体が温まると血圧が低下します。急に立ち上がると、血圧は急に立ったことに対応できず、その結果、**脳に十分な血液が行き渡らず、ふらついてしまう**のです。

お風呂でのぼせる原因は以上の通りです。高めの温度の湯船に長時間浸かり、**急に立ち上がるようなお風呂の入り方は立ち眩みも起こします**ので、とても危険です。普段の入浴から気をつけてください。

★お風呂で“のぼせ”にならない為に★

効果が期待できる予防策

1.入浴前に水分補給

お風呂の中では自覚している以上に汗をかきます。水分補給しておけば、体温調節に役立ちます。

2.浴槽に入る前のかけ湯

浴槽に入る前にしっかりと身体を温め、浴槽内で急激に血流循環が良くなるのを防ぎます。

3.頭を冷たいタオルで冷やしながら入浴

頭に冷たいタオルをのせておけば、頭部の温まり過ぎを防ぎ、血流を調節する効果が期待できます。

4.長時間入浴しない

特に熱いお湯に長時間浸かるのはNG。

5.温度はぬるめに設定

身体を温め過ぎない38～40度程度のお湯で入浴するのがおすすめです。

6.分けて入浴

身体が温まってきたら、いったんお湯から上がりクールダウン。身体を冷ましてからまたお湯に浸かり、身体を温め過ぎないようにします。

7.半身浴あるいは足浴にする

身体全体の温まり過ぎを防ぎます。