KENPO NEWS Vol.24

皆さま、お元気でお過ごしですか？　先月1日に那須温泉に新しい保養施設がオープンしました。東京から車で2時間という近さで温泉を楽しめます。そろそろ梅雨も明けて夏休みシーズンも目前です。今年の夏、ご家族皆さまでぜひご利用ください。今月のKENPO NEWSは、那須温泉の保養施設オープンにちなんで「温泉で健康に」、夏本番に向けて「紫外線対策」がテーマです。

温泉の効能

日本では古くから温泉を利用して病気を治療する「湯治」がおこなわれてきました。温泉の療養効果は近代医学においても高く評価されているところです。温泉には、一般の地下水と異なりいろいろな化学成分が多く含まれています。これらが皮膚に付着したり、皮膚から吸収されたり、ガス成分が呼吸によって肺から吸収されたりします。温泉水を飲むことによっても、薬と同じような効果がもたらされます。

また、温泉地に行くことによって得られる効果もあります。山岳地にある温泉では、気圧が下がるために呼吸運動が活発になり呼吸機能が強化されます。静かな環境で美しい景観を見ながら温泉に浸かるという解放感は、忙しい現代人の神経をやわらげてくれます。

効果的な温泉の入り方

温泉の入浴はかなりのエネルギーを消費するので、長旅などで身体が疲れているときは、少し休息してから温泉に入るようにしましょう。

温泉に入るときは、十分に「かけ湯」をして温泉に慣らしてからにしましょう。いきなり熱い湯に入ると、めまい等を起こすことがあるので十分注意が必要です。また、飲酒後の入浴は思わぬ事故を起こすことがあるので、酔いがさめてから入るようにしましょう。

入浴回数は健康な人でも1日3回くらいまでが良いでしょう。入浴時間は熱めのお湯では10分以内、ぬるめのお湯は30分くらいが適当です。

入浴後は、身体に付着した温泉の成分を水で洗い流さないでください。入浴後は、30～60分くらいの休息をとりましょう。

家庭で楽しめる温泉

精神的、肉体的疲労を癒してくれる入浴は日本人には毎日欠かす事のできない生活の場面です。従来日本人は高温（42～43度）を好むようですが、血圧の変動などを考慮すると、39度前後のぬるめのほうが身体には良いようです。

温泉気分にするには、入浴剤が欠かせません。入浴剤の種類は多く、好みもありますが、入浴剤の効能はあまり意識せず、1種類を使い続けるのでなくいろいろな入浴剤を使って楽しむのが良いと思います。

紫外線対策　自己診断チェック

□　曇りの日でも日焼け止めを塗っている

□　外出するときは帽子やサングラスで目にも注意をしている

□　日のあたる部屋の中でも日焼け止めを塗っている

□　日焼け止めはUV-Aを防ぐPAとUV-Bを防ぐSPFが両方入っているものを選ぶ

□　できるかぎり長袖を着て、半袖のときは腕にも日焼け止めを塗っている

□　日焼け止めは携帯して、こまめに塗りなおしている

--チェックが入らない項目があったらご用心！--

紫外線対策を忘れずに！

夏は１年で一番紫外線量が多く7月の場合、曇っていても晴れのときの６割以上、雨の場合でも２割以上の紫外線量があるので要注意です。

紫外線には、波長の違いによってUV-AとUV-Bがあります。波長の長いUV-Aは皮膚の奥まで浸透して“しわ”の原因となり、波長の短いUV-Bは、長く浴び続けると皮膚がんの原因になるとも言われています。戸外に出るときは、帽子は必ずかぶり、日焼け止めはこまめに塗りなおしましょう。これからの季節、ゴルフを楽しまれる方はご注意ください。

水分補給について

暑い夏は冷たいビールや炭酸飲料が欲しくなりますが、飲みすぎにはご用心。水分を補給するなら、お茶、水、甘さ控えめのスポーツドリンクなどにしましょう。塩分も不足するので、塩分を含むスポーツドリンクはお勧めです。一方、ビールや発泡酒は350mlで約120キロカロリー、炭酸飲料やジュースは、種類によって異なりますが500mlで約150キロカロリーのものもあります。たった1本でご飯1杯、パン1枚と同じくらいのカロリーを摂取してしまうことになります。水分補給は飲み物だけでなく、野菜や果物、ヨーグルトドリンクなどもお勧めです。野菜や果物は水分プラスビタミン補給、乳製品はカルシウム補給ができます。

日帰り人間ドックご利用案内

35歳以上の方は人間ドック補助金制度をご利用いただけます。配偶者も対象です。制度を利用される場合は、事業所内で実施される健康診断には参加できませんのでご注意ください。

対象：35歳以上

実施施設：KENPOセンター指定医療機関

実施日：月～金曜日（受付　9：30～）

補助金：20,000円

予約方法：電話またはWebサイトから予約

03-1111-9999

http://www.kenpo.xx.jp

編集後記

来月のテーマは「夏バテにご用心！」「日焼けあとのお手入れ」です。お楽しみに。