

発行者：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川季士 279-5420

PC版ホームページ <http://4193.com>

## 入浴の効果と疲労回復のしくみ

日本人はお風呂好きの国民といわれています。入浴は本当に疲労を回復するのでしょうか？日本のお風呂は42℃以上の高温であることが多いですが、このような湯に浸かると交感神経が刺激され、血管が収縮して血流量が減少します。そのため身体の表面の温度は上がっても、芯までは温まりにくく、一方で血圧や心拍数が上昇します。入浴温度と血圧や心拍数との関係を調査したところ、42℃の湯に10分間浸かると、血圧は入浴直後から上がりはじめ20mmHg程度上昇し、心拍数は40拍/分程度増加することが明らかになりました。一方、37～39℃程度のぬるめの微温浴は、副交感神経を刺激することから、軽度の血圧・心拍数・体温の変化は認められるものの、血流が促進されて身体の芯から温まり、湯冷めもしにくくなります。筋肉は浮力の作用などにより負担が軽減し、緊張がとれリラックス効果が高まり、疲労回復が促されるそうです。



## インフルエンザの感染のしかた

インフルエンザの主な感染経路は、接触感染、飛沫感染、飛沫核(空気)感染の3経路であるといわれています。接触感染は、感染した人のウイルスが付着した手、ドアノブ、つり革などに触ることにより起こります。飛沫感染は、感染した人のくしゃみによって、ウイルスを含む気道の分泌物が飛沫としてまき散らされ、その飛沫を周囲の人が直接吸い込むことにより起こります。飛沫核感染は、飛び散った飛沫が空气中でそのまま乾燥したり、いったん器物などに付着したものが乾燥したりし、水分を含まない微粒子として空气中に長時間浮遊したものを吸い込むことにより起こります。くしゃみや咳が出る時、ハンカチや手で口元を押さえる人を見かけますが、ウイルスを含む飛沫が、手やハンカチに付着して接触感染の原因になってしまいます。その点、マスクはウイルスの侵入を防ぐだけでなく、感染拡大の予防にもなります。



### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など



## クチナシは着色料だけでなく薬にもなる

静岡県以西に広く分布し、庭園樹としても多く植栽される常緑の低木。クチナシの名の由来には諸説あり、一般的には果実が熟しても開裂せず、口を開かない「口無」に由来することが有名。漢方では山梔子(サンジ)と称し、消炎、止血、利胆、解熱作用があり、イライラ感、のぼせ、不眠などを改善する目的で配合されます。色素としての利用は、飛鳥時代から布地を黄色に染める原料として用いられ、現在でも栗きんとんや沢庵など食品の着色料に用いられています。大分県では「黄飯」と称する郷土料理があり、赤飯の代わりに慶事に出す料理として生まれたといわれています。

