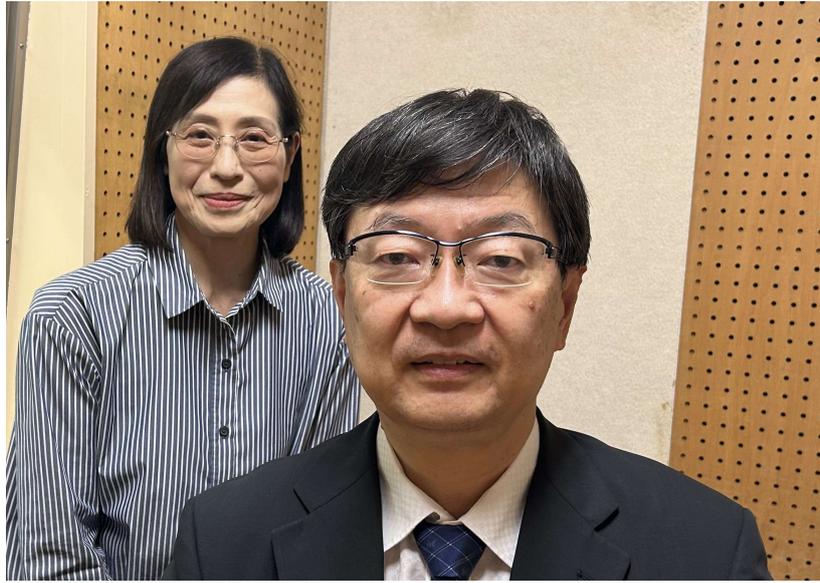


MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.11.2
第 1122 回放送分『安全な入浴とサウナ浴』1 回目
ゲスト：宮田昌明ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。

宮田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

長年こちらの番組を担当しておりますが、1ヶ月間ずっと「入浴とサウナ」をテーマにお送りするのは初めてだと思います。

宮田先生は循環器のご専門ということですが、日本温泉気候物理医学会理事そして温泉療法専門医でもいらっしゃいます。

安全な入浴、そして最近流行のサウナの安全な入り方について5週にわたり教えていただきます。

宮田さん、第1週目の今日は何についてお話しいただけますか。

宮田昌明Dr.

今日はまずサウナの効用についてお伝えします。

サウナではよく「ととのう」という言葉を耳にします。

これは、温熱による発汗や自律神経を調整したり、リラックスしたりすることを指して、「ととのう」という言い方になっているようです。

二見いすず

サウナといえば、まずは「汗をかくことによる効果」が思い浮かびます。

宮田昌明Dr.

そうですね。サウナで汗をかくことで老廃物が排出され、新陳代謝を促進し、美容効果も期待できます。また気分的にもすっきりと爽快感を覚えます。

二見いすず

その他にはどのような効果があるのでしょうか？

宮田昌明Dr.

サウナの温熱刺激によって血管が拡張し、血行がよくなる効果があります。

健康な人では、温熱による血管拡張と、水風呂による血管収縮を繰り返すことで、血管機能が高まります。これにより、高血圧を予防したり心血管疾患の死亡率を減らしたりする、ということが報告されています。

二見いすず

いま「健康な人では」とおっしゃられましたが、そうではない人だとリスクがあるということでしょうか？

宮田昌明Dr.

そうですね。心臓病や脳卒中の患者さんは、病気の悪化や突然死を招く可能性があるため、おススメはできません。

二見いすず

分かりました。他にはどのような効果が期待できますか？

宮田昌明Dr.

運動の「ランナーズハイ」と同様に、脳内にβエンドルフィンというホルモンが出て、爽快感、多幸感、リラックス効果が出現します。

さらに自律神経の調節やリラックス効果によって寝つきがよくなり睡眠の質も高めます。

ただし、サウナ浴直後だと体温が上昇して逆に寝つきが悪くなるため、寝る2、3時間前までにサウナ浴を済ませるようにしましょう。

二見いすず

体温をいったん下げてから寝るのがいいんですね。

宮田昌明Dr.

はい、そうです。あとは免疫力を高める効果や痛みを和らげる効果、また認知症の発症予防に有益であるという報告もあります。

二見いすず

分かりました。

今月は、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明ドクターでした。

宮田さん、ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。