

秋号

Vol.30

ぱるす

だより



PALS
Pharmacy And Living essentials Shop

**入浴はストレスを解消し、
疲労回復に役立ちます!!**

紅葉を眺めながらの温泉もいいですが、
自宅のお風呂でゆっくりと、
一日の疲れを癒してみませんか？

入浴には、からだを清潔にするばかりではなく、皮膚を活性化させ、からだの老廃物をよりすみやかに運び出す作用があります。シャワーではこのような効果は期待できません。ゆっくりと湯船につかることで、一日の疲れを快適に癒し、健康を維持していきましょう。



🔥入浴のポイント

- ・お湯の温度は副交感神経が優位になる、ぬるめのお湯（38℃～40℃）につかるとリラックス効果が得られます。
42℃以上の熱めのお湯は交感神経が刺激され、からだ全体が緊張するため、逆効果です。
- ・からだは、胸より下だけお湯につかる半身浴がおすすめです。
20分間、ゆっくりとお湯につかることにより、新陳代謝が活発になり湯冷めもしにくくなります。
- ・もし、入浴できない時には、足浴などの部分浴でも同じような効果が期待できます。

🔥入浴の注意点

🔥血圧変動

脱衣時や入浴時は、寒暖の差により血圧は上昇しやすくなります。入浴中は比較的安定していますが、湯船を出るために立ち上がると血圧は低下します。さらに脱衣所が寒いと、血圧は上昇します。その後、30分～1時間程度は、血圧が低下した状態が続きます。

血圧は、脱衣所、浴室、湯船の温度差が大きければ大きいほど、変動の幅も大きくなるため、高齢者や心臓などに持病をお持ちの方は、めまいや転倒に注意が必要です。

特に冬場は、温度差が大きくなるため、浴室を温めるなど、入浴前の準備を怠らないようにしましょう。

入浴前後の水分補給

入浴で汗をかくことにより、血液が濃縮しやすくなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などがおこりやすくなります。入浴前や入浴後は、十分な水分を補給するようにしましょう。冷たすぎるものは控えてミネラルウォーター、スポーツドリンクなどで補給するのがよいでしょう。

入浴後の肌の保湿

入浴後は皮膚から水分が失われやすくなりますので、保湿を心がけましょう。

保湿剤はできるだけ早めに塗りましょう。5分以内が効果的です。

擦り込まず手のひらでやさしく塗りましょう

背中に保湿剤が塗りづらいお年寄りや小さいお子様には保湿剤入りの入浴剤もお勧めです。

それでは、快適な入浴を楽しんでください。



製品紹介

敏感肌のための低刺激性スキンケアシリーズ「ドゥーエ」



ドゥーエ Bath Essence 入浴料

入浴後のかさつき感をおさえ、肌をしっとりなめらかに保ちます。

420ml[14回分]

1,600円(税込)



ドゥーエ ベビープラス ミルクローション

赤ちゃんの為に作られたスキンケア商品です。みずみずしく軽いのびで肌を乾燥から守ります。顔にもお使い頂けます。

150ml

1,300円(税込)

あなたはどんなお風呂を楽しむみますか？

～食品を利用した入浴方法～

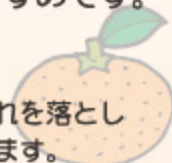
◎みかん

みかんの皮の成分が血行促進に役立ちます。

冷えがづらい方におすすめです。

〈作り方〉

5～6個分のみかんの皮の汚れを落とし風通しが良い場所で陰干しします。完全に乾いたらネットに入れて湯船に入れます。



◎塩

“保温効果”“保湿効果”“発汗作用”に優れているといわれています。殺菌作用もあるのでトラブルの多いお肌のケアにも適しています。

〈作り方〉

天然塩を湯船に100～200gくらい入れると効果的です。

※天然塩とは、にがりやミネラルを多く含む塩です。家庭用でしたら、沖縄の塩・赤穂の塩・伯方の塩などで簡単に楽しめます

◎ミルク(牛乳)

美肌とリラックス効果があるとされています。手軽に楽しめて、冬には乾燥から肌を守ってくれます。

〈作り方〉

お風呂に、コップ3～5杯位のミルクを入れれば出来上がり。



◎日本酒

【美肌】のもととなる“保湿効果”“美白効果”“血行促進作用”があります。疲れや肩こりなども和らげてくれます。

〈作り方〉

3合～5合くらいの日本酒をお風呂にいれます。

※皮膚の弱い方やアレルギー体質の方、また、お子様はご利用をお控え下さい。
※浴槽や風呂釜を傷める場合がございます。ご心配な方はご利用をお控え下さい。

商品紹介

エポクリン 健康タオル ミトンタイプ

945円(税込)

エポクリン 健康タオル ロングタイプ

1,050円(税込)

ゴムの持つ摩擦力和吸油性で汚れを落とす石鹸不要の健康タオルです



編集者の声



バルス薬局こうさい店
薬剤師の菅原です。

今回、ばるすだよりを作成していく中で、入浴の重要性を再認識しました！



バルス薬局こうさい店
365日産婦人科、薬剤師の磯崎です。

皆様も是非、心地よいリラックスタイムをお過ごし下さい。おすすめします。



バルス薬局苫小牧店
栄養士の石下です。

毎日の入浴、身近な食品を利用して楽しんで頂けたら幸いです。