健保ニュース　Vol.21

先月1日に那須温泉地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。普段の週末、夏期、冬期のお休みにご家族皆さんでぜひご利用ください。そこで、今月の健保ニュースは、「温泉で健康に」をテーマに調べてみました。

効果的な温泉の入り方

入浴前の注意

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。

入浴回数と時間

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。

入浴後の注意

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。

温泉の効能

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。

家庭で楽しめる温泉

お湯の温度

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。

入浴剤

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。

紫外線対策を忘れずに！

これから夏本番です。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。

紫外線対策自己診断

□　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る。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。

※　すべての項目にチェックが入ると紫外線対策は万全です！

水分補給について

暑い夏は冷たい飲み物が欲しくなりますが、ちょっとご用心。水分を補給するなら、お茶か水にしましょう。ビールや発泡酒は350mlで約120キロカロリー、スポーツ飲料は500mlで約150キロカロリーもあります。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。

～日帰り人間ドックをご利用ください～

対象：35歳以上

実施施設：健保センター指定医療機関（次ページ参照）

実施日：月～金曜日（受付 9：30～）

受診料金：4,200円（税込）

予約方法：電話またはWebサイトから予約できます。

☎03-1111-9999、http://www.kenpo.xx.jp

**健保センター指定医療機関**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 医療機関名 | 郵便番号 | 住所 | 電話番号 |
| 浅川赤十字病院 | 160-0022 | 新宿区新宿x-x-x 浅川ビル3F | 03-8888-xxxx |
| 阿木クリニック | 190-0012 | 立川市曙町x-x-x | 042-222- xxxx |
| 伊藤記念病院 | 190-0023 | 立川市柴崎町x-x-x | 042-555- xxxx |
| さくら病院附属健康クリニック | 151-0053 | 渋谷区代々木x-x-x 代々木第3ビル9F | 03-7777- xxxx |
| 社会保険健診センター | 160-0021 | 新宿区歌舞伎町x-x-x | 03-9999- xxxx |
| 中央健康管理センター | 192-0046 | 八王子市明神町x-x-x | 042-666- xxxx |
| 江東メディカルクリニック | 135-0048 | 江東区門前仲町x-x-x プラザ門前仲町9F | 03-4444- xxxx |
| 富士クリニック | 151-0071 | 渋谷区本町x-x-x プライムタワー22F | 03-3333- xxxx |
| みなとクリニック | 104-0044 | 中央区明石町x-x-x 明石ビル2F | 03-1111- xxxx |