

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.11.30
第 1126 回放送分『安全な入浴とサウナ浴』5 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」をテーマにお送りしています。
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、最終週もよろしくお願いいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週、そして先々週と、特に冬場における自宅での入浴の注意点について、お話しいただきました。
浴槽に浸かるのは、41°C以下のお湯で10分以内。
そして浴槽から立ち上がる時は、ゆっくり立ち上がることが大切とのことでした。
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、安全な温泉の入り方についてお伝えします。
温泉は、冷え性の改善、疲労回復、免疫力のアップ、美肌効果などたくさんの効果効能がありますが、注意したいこともあります。

二見いすず

鹿児島には温泉がたくさんあり、温泉好きの方も多いと思うので、ぜひお願いします。

宮田昌明Dr.

はい。町中の銭湯ではあまりないかもしれませんが、遠出をして、いつもとは違う温泉や旅館などに行くと、うれしくて、つい何度も温泉に浸かったりすることがあると思います。

二見いすず

そうですね。旅館に着いてすぐ、それから夕食の前、さらに夕食の後にと、せっかくなので1日に何度も温泉を楽しみたいくなります。

宮田昌明Dr.

お気持ちは分かるのですが、入浴回数はなるべく1日1回、多くても2回までにするようにしましょう。
そして食事の直前・直後、さらにアルコールを飲んだ方は、飲酒後の温泉は控えるようにしてください。

二見いすず

温泉に入る回数、そして入るタイミングも気をつけた方がいいんですね。

宮田昌明Dr.

はい。そして自宅での入浴と同様、高齢者はなるべく一人きりの入浴は避け、家族と一緒に、もしくは他のお客さんたちがいる時間帯に入浴するようにしてください。

二見いすず

分かりました。

宮田昌明Dr.

最後に妊婦さんの温泉についてお伝えしたいと思います。

私のいる日本温泉気候物理医学会では、次のような研究の報告書を発表しました。

「温泉に入る妊婦は、入らない妊婦に比べて、産科のトラブルが増えることはない」というものです。高血圧や切迫流産や早産などのトラブルは心配なくて大丈夫です。

二見いすず

かつては妊婦さんの温泉は控えたほうが良いという風潮がありましたが、妊婦さんの温泉の安全性を証明することができたんですね。

宮田昌明Dr.

はい。ただ、美肌の湯などはすべすべして、滑って転倒するリスクはあります。

その点は注意するようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマに鹿児島県医師会 宮田昌明ドクターに貴重なお話をいただきました。

宮田さん、5週にわたり、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。