

■ 図 2-9 入浴時の湯温と身体への作用

身体への作用等	熱い湯（42℃以上）	ぬるい湯（38~41℃）
自律神経	交感神経が働く	副交感神経が働く
心拍	活発になる	ゆるやかになる
血圧	急に上昇する	普遍化、ゆっくりと低下する
胃腸の働き	低下する（胃液の分泌が低下）	活発になる（胃液の分泌促進）
気持ち	緊張する	ゆったりする
入浴時間	10 分以内	20~30 分
適応症	胃潰瘍・胃酸過多 寝起きの悪い人の朝風呂に 食欲の抑制に	高血圧・バセドウ病・不眠症 ストレスの多い人 胃腸虚弱・食欲不振の人

出典：『「体を温める」と病気は必ず治る』（石原結實著/三笠書房）