

日本女大家政

○福田明子

大野静枝

目的 入浴の目的は、身体清浄、新陳代謝促進、筋弛緩などによる疲労回復や、精神の鎮静化などが考えられる。我が国では、一般に浴槽に全身を浸し、身体を十分に加温する方法がとられている。出浴後の身体表面からの熱の損失は、“湯冷め”現象の誘因となり、その生理反応に検討を加えることが必要である。最近では、入浴剤などの使用や湯温変化による影響を試みたものがみられるが、女子に関する報告は少ない。本研究では、入浴時間を変化させ、主に、出浴後の皮膚温変動について検討した。

方法 被験者は成人女子3名。気温 $24 \pm 1$ ℃の実験室で椅座安静後、水温 $41 \pm 1$ ℃の浴槽中に肩位まで入湯し、出浴後60分間椅座安静を保った。入浴時間は5分、10分、15分の3条件である。測定項目は、直腸温、皮膚温（入湯部位：胸、腰、上腕、前腕、大腿、下腿、足背 非入湯部位：前額、手背）、体重減少量、脈拍、快適感、温熱感である。

結果 入湯部位皮膚温は、入浴で水温に支配され急速に上昇し、出浴で一定時間急速に低下し、その後、徐々に部位別に下降する。最大低下量は入浴15分>10分>5分の順に大きい。経時的には再び上昇回復するが、5分：出浴後約20分、10分：約25分、15分：約30分後である。非入湯部の前額は、入浴中に、5分： $1.5$ ℃、10分： $2.5$ ℃、15分： $3.0$ ℃ 手背は約 $1.5$ ℃上昇を示した。直腸温は、入浴中に5分： $0.3$ ℃、10分： $0.5$ ℃、15分： $0.8$ ℃上昇し、実験終了時には入浴前の状態に回復する。平均皮膚温の回復量、体重減少量、入浴終了前の脈拍は、15分>10分>5分の順に大きく、快適感は、入湯後5分でほぼ快適となり、10分以降は不快を示した。