

クラス	松中生の質問	株式会社バスクリンからの回答
2年生 C	お風呂の効果は？	体温が上昇し血行が促進することで疲労回復、肩こり・腰痛・冷え症緩和などの効果が期待できます。また、少しぬるめの湯に入浴することで副交感神経が優位となりリラックスすることでストレス解消にもなります。
3年生 A	お風呂はどれくらいの温度で、何分つければいいのか	39～40℃の湯の温度に10～15分つかるのが良いです。体温が約1℃上がり、お風呂上りもリラックスできると思います。入浴で体温は上がりますが、体温の上がり方は人によって違うために、無理せずその日の体調に合わせて調整してください。
3年生 B	お風呂の危険性は？	熱い湯に急に入ると血圧が瞬時に上がり危険です。また、長すぎる入浴は”のぼせ”することもあるために注意が必要です。
3年生 B	体の痛みには効果がありますか	温めることで筋肉や関節の緊張が和らぎ、痛みは緩和します。しかし、慢性の痛みには良いですが、急性の痛みの場合は冷やすのが良いとされています。
3年生 B	どのような匂いがストレス解消に繋がりますか	ストレスを抑えると言われている香りはラベンダー、ネロリ、イランイラン、ベルガモット、カモミールなどが挙げられます。寝る前はリラックスできるラベンダーやカモミール、ネロリがおすすめ。勉強前は集中力が向上するレモンやローズマリーの香りをお勧めします。しかし、好きではない香りを嗅ぐことはストレスにつながるため、自分の好みの香りを嗅ぐことが一番ストレス解消につながります。
3年生 B	寝ていいですか	ダメです。溺れてしまう恐れがあるために危険です。長く入ってしまうこともあり”のぼせ”ます。
3年生 B	勉強がはかどるお風呂の入りを教えてください。	熱い湯（41～42℃）に短時間（約3～5分）入浴することで交感神経が優位になり集中力が向上します。メントール入りの入浴剤を使用すると爽快感を得ることができます。しかし、しっかりと睡眠をとって体調を整えることから言えば、39～40℃の湯の温度に10～15分つかるのが良いです。入浴で体温は上がりますが、体温の上がり方は人によって違うために、無理せずその日の体調に合わせて調整してください。
3年生 B	なぜ肌はすべすべになるんですか	水が肌の表面（角層）に浸透し膨潤するためにみずみずしい肌になります。また、毎日入浴することで血行促進され代謝の正常化にも影響するためと考えます。
3年生 A	お風呂で音楽を聴くのは変ですか？	全く変ではありません。より楽しむために好きな音楽を聴くのは賛成です。
3年生 A	温泉に行くならどこがいいですか？	まずは地元の温泉から。群馬県には沢山の温泉があり羨ましいです。最初は、肌に優しい中性の湯質の温泉からはどうでしょうか。温泉の泉質（例：pHなど）を調べるのが良いと思います。安中市内にも良い温泉がありそうです。
3年生 A	交代浴はどのようなときにやったほうがいいか？	アスリートが好んでやっている入浴法です。水に入る時の刺激は強烈です。自律神経系を刺激することで疲労回復などが知られていますが、誰にでもお勧めできる入浴法ではありません。もし、やるとしても少しずつ体を慣らしていくのが良いでしょう。
3年生 A	熱すぎるお風呂は健康に悪いですか。△	熱い湯に急に入ると血圧が瞬時に上がり危険です。また、長すぎる入浴は”のぼせ”することもあるために注意が必要です。
3年生 B	洗顔をしているのとしていないのとでは一部の病気のなりやすさが変わってくるのか	洗顔をすることで肌をきれいにできます。汚れたままだと、”にきび”や”しっしん”の原因になりやすいために洗顔は行いましょう。
3年生 B	湯船に浸かって取れる疲れは入浴剤によって変わりますか？	入浴剤の成分により血流がさらに促進されるために、疲れは取れやすくなります。また、好きな香りでもリラックスできれば、より効果が高まると言えます。
3年生 A	顔を洗ったとき、シャワーで流すよりも手で流したほうがいいですか？	洗顔料を使用した際に、しっかりと荒い流すことが重要です。手で軽く滑らせながら洗い、シャワーで流してはどうでしょうか。

3年生 A	短時間でのぼせない方法	熱い湯は急に体温が上がるために少しぬるめの湯が良いでしょう、また、水分をとること、頭に濡れたタオルを載せることものぼせない方法です。
3年生 B	長風呂は良くないのか	体温が上がり過ぎること。肌の清浄でバリア機能が崩れ、浴後に肌が乾燥してしまうこともある。
3年生 B	お風呂に入るまでめんどくさいと思ひなかなか入れないの で、入るのが遅い時間になってしまう	楽しくなる方法を見つけてはどうでしょうか？例えば、音楽を聴く。マッサージをする。好きな入浴剤を使うために一番に風呂に入る。
3年生 A	お風呂に入ることで、美容に関係あったりしますか	水が肌の表面（角層）に浸透し膨潤するためにみずみずしい肌になります。また、毎日入浴することで血行促進され代謝の正常化にも影響するためと考えます。
3年生 A	肌が乾燥しないようにするには？	少しぬるめの湯に入浴すること。長湯しないこと。洗浄の際に強く擦らないこと。
2年生 B	お風呂はなぜ疲労回復が望まれるか	日本人は疲れてい人が多いため。また、お風呂で心身の疲労回復を実感できるため。
2年生 B	お風呂に入って身長は伸びますか？ お風呂はどんな効果 がありますか？	お風呂に入ることによって良質な睡眠を得ることができます。生活リズムが整い規則正しい生活になれば、身長にも影響する可能性はある と思います。
2年生 B	冬と夏はどのくらいの温度でお風呂やシャワーを使うのが 良いですか	冬は40～41℃、夏は38～39℃がお勧めです。少しぬるめの湯にゆっくりつかることが良いです。シャワー同様に考えて良いと思ひ ます。
2年生 B	お風呂に潜るといいことはありますか	あまり良いことがあるとは思いません。家庭の風呂で潜っても、共同浴場や温泉で湯船に髪をつけることはマナー違反です。
2年生 B	お風呂に入らないでシャワーだけは良くないですか？	シャワーは体の洗浄するには良いですが、体温はほとんど上がらずお風呂の効果を得ることができません。
3年生 A	お風呂に入浴剤を全部混ぜたときに全て効果は効能するの か	入浴剤は基本的に混ぜて使うことを想定していないために混ぜないでください。混ぜたかと言って効果が高まったるすることはな く、むしろ不快なものになる可能性は高いです。しかし、一部の製品には混ぜて使用してお互いの効果を感じるように設計している 物があります。使用上の注意を見て使用ください。
1年生 B	お風呂はいつできたのですか	日本のお風呂は6世紀頃に中国より伝わったと言われています。しかし、その頃は湯につかるのではなく蒸し風呂だったようです。
2年生 B	・最近寒く、肩までつかりたいが「半身浴はよい」と聞 く。どのような点で良いのか ・最近疲れが取れず寝られないことが多いので、どのくら いの時間で入るのが最も効果的（リラックスできる・寝付 きが良くなる）のか ・入浴をもっと楽しんだり、効果的なものにするためにで きること	・半身浴は、心臓に疾患がある人にとって静水圧がかからない入浴法として推奨できます。しかし、健康な方であれば、全身浴が良 いと考えています。 ・眠気は体温が下がる時にやってきます。そのため就寝の90分前位に入浴が終わるようにすれば良いでしょう。少しぬるめの湯に ゆっくり浸かってリラックスすることが良い眠りに繋がるはずで す。 ・楽しくするためには、音楽やマッサージ、読書などもあります。最近ではスマホも持ち込む方もいます。長風呂にならないように 注意が必要です。ストレッチを併用すると、肩こりや疲労回復などの効果が高くなります。
1年生 A	湯船から立ち上がるとき一瞬目の前が暗くなるのはなんで ですか	入浴中に血管が拡張し血圧が低下している。その状態で急に立ち上がると脳内の血液が不足してしまうためと考えられます。ゆっく り立ち上がることが必要です。
1年生 A	入浴剤はどのくらい効果があるのか気になる。	炭酸ガス系の入浴剤は、投入後約2時間以内に入浴することを勧めています。発泡した炭酸ガスが湯に溶けているために発泡が終 わっても効果はあります。
1年生 A	お風呂で本当に疲れがとれるのか。また、入浴剤などでお 風呂の効果が変わったりもするのか。	体温が上昇し血行が促進することで疲労回復、肩こり・腰痛・冷え症緩和などの効果が期待できます。また、少しぬるめの湯に入浴 することで副交感神経が優位となりリラックスすることでストレス解消にもなります。入浴剤の成分により血流がさらに促進される ために、疲れは取れやすくなります。また、好きな香りでリラックスできれば、より効果が高まると言えます。

2年生 A	お風呂にあがって、のぼせない方法	体温を上げすぎないこと。水分を摂ること。濡れたタオルを頭に載せること。
2年生 A	お風呂でできるストレス発散方法。	湯船にゆっくりつかる。歌を歌う。ストレッチをする。汗をかく。爽快感のある香りを嗅ぐ。など、色々試してあなたの一番良い方法を見つけてください。
1年生 A	水虫とはなんですか	真菌（カビ）の一種で白癬菌といいます。足が蒸れた状態が続くと菌が繁殖しやすいために、入浴時にはしっかりと指の間も洗うことが重要です。
2年生 A	なんでゆずを入れるのか	色々な説があります。ゆずに含まれる精油の成分が温浴効果を高めます。また、お風呂は元々身を清めるものでした。そのため、冬至（翌日から日が長くなるスタートの日）にゆずの香りで邪気を払うためとも言われます。他にも諸説あるため調べてみてください。
2年生 A	湯船に浸かると浸からないのでは、何が違うのか。湯船に浸かるメリットは何か。	温熱・静水圧・浮力の作用を受けます。温熱は体温が上がること。静水圧は体への圧力で心肺機能が高まります。浮力は地上の約1/9の重さとなり負荷が無くなります
2年生	お風呂の成分には何があるのか。また、その成分にはどんな効能があるのか。	入浴剤の成分として回答します。主な成分は①植物成分②温泉成分で、温熱・清浄・保湿作用などがあります。その他の成分としては、色素や香料があり快適性を高めるものです。また、アミノ酸系の成分で水道水中の塩素を除去する成分も加えることもあります。
2年生 C	お風呂は何時くらいに入るのがいいんですか	就寝の90分くらい前が良いです。入浴で上がった体温が徐々に低下するときに就寝すれば良いと考えます。
2年生 A	あなたは、お風呂の温度は何度くらいが好みですか？	私は40℃が好きです。冬は、40℃の湯に入ってから追い焚きで少しずつ湯温を高めると気持ちが良いです。（以前は39℃の湯が好きでしたが、年を重ねるに従った熱い湯が好きになってます。それでも40℃に抑えています）
2年生 A	何にでも効く最強の入浴剤はありますか。	何にでも効く入浴剤はありません。入浴剤は1つだけで十分になってしまうと、私たちの仕事がなくなります。悩みや症状に合わせて入浴剤を選ぶのも楽しみの一つと考えます。
2年生 C	お風呂でやると良いことはなんですか？	ストレッチを併用すると、より効果的です。例えば、肩こりには肩の上げ下げ、腰痛には腰を左右にひねるなど、簡単なことで良いと思います。
2年生 C	湯船に入れるといいものはありますか。	入浴剤以外では、端午の節句の菖蒲や冬至のゆずなど、季節に合わせて植物をいれるのも楽しみです。その場合は、細かな破片が給湯器内に入らないように注意してください。
1年生 A	お風呂につかる時間は、冬は立ちくらみを起こしてしまうため、短めがいいと聞いたことがあるのですが、実際はどのくらいの時間がちょうどいいのですか？また、季節によってちょうどいい時間は変わりますか？	39～40℃の湯の温度に10～15分つかるのが良いです。入浴で体温は上がりますが、体温の上がり方は人によって違うために、無理せずその日の体調に合わせて調整してください。立ちくらみを起こさないためには、お湯から出る際にはゆっくりと立つことも重要です。季節によって湯温設定が変わる方が多いです。冬は40～41℃、夏は38～39℃が良いと考えます。
1年生 B	湯船に浸からなくてもいいと思いますか。	思いません。シャワーは汚れを落とすことが主な特長で、湯船につかることで体温が上がり心身の健康に効果的であることが数多く実証されています
2年生 A	お風呂入ったら眠気飛んで、結局寝るのが2時以降になる	少しぬるめに湯に入ってはどうか。熱い湯は交感神経が優位となり覚醒感が増してしまいます。
1年生 B	お風呂にいっぱいつかったら痩せますか	お風呂は汗をかくことで一時的に体重は減少しますが直ぐに戻ります。入浴することで規則正しい生活になることが健康に痩せる方法と考えます。参考までに、入浴後は食欲が抑えられるとも言われています。
1年生 B	一年中お風呂かシャワーどちらが健康に良いので	絶対的にお風呂です。血行による代謝促進は、健康を維持するために重要です。高齢者の要介護になるリスク低減などの報告もあります。