

お風呂やサウナ・岩盤浴 それぞれの温度は どれくらい？

ゆ〜ゆ読者のみなさんは、
温浴施設などでお風呂やサウナ・岩盤浴などよく利用される方が多いと思いますが、

それぞれの温度設定ってどのくらいかご存知ですか？

今回は、普段なかなか意識しない、お風呂やサウナ・岩盤浴などの

温度についてのお話です。



お風呂の温度は？

お風呂のお湯が何度なのか、意識をして入ってはいないという方も多いのでは。いったい、何度ぐらいが適温なのでしょう。

一般的な入浴の温度としては39〜42°Cが適当だと言われています。また夏場は38〜40°C、冬場は40〜42°Cぐらいと、お風呂の適温は季節によって若干の違いが出てくるようです。熱め・ぬるめと好みがあるかもしれませんが、季節によって調整しながら入るといっても、一つの方法ですね。

入浴方法でも違う お風呂の温度

例えば42〜43°Cという熱いお湯に入ると休憩を繰り返すことにより循環器系の働きを活発にする「反復浴」や、37°C〜40°Cぐらいのぬるめの湯に胸から下だけ20〜30分浸かることでリラックスし、体を芯から温めてくれる「半身浴」など、入浴方法にはいくつか種類があります。それによって適温も変わってきますので、入浴方法に合わせた温度を選ぶというのも大切ですね。

サウナの温度は？

温浴施設などでよくサウナを利用するという方も多いと思いますが、一般的なサウナの温度はどのくらいかご存知ですか？

サウナもさまざまな種類がありますが、まずは湿度が10%程度であるというドライサウナなどの乾式サウナ。この室温は、通常80〜110°Cという高めの設定になっているそうです。ただしドライサウナの中でも、遠赤外線サウナは、40〜60°Cと低いことが多いようで、ドライサウナの中でも、比較的体に負担をかけることなく楽しめるといわれています。

一方、ミストサウナなど湿度が100%に近いという湿式サウナの場合は、40〜50°Cぐらいと、ドライサウナに比べて、かなり低い室温設定となっています。それでサウナに入る意味があるのか、そう思われるかもしれませんが、ミストは体に熱が直接伝わりやすいので、低温でもしっかりと温まるそうですよ。

水風呂にも温度設定あり

温泉やサウナとともによく利用され

岩盤浴の温度は？

温度の設定がサウナに比べて低めで、湿度も70〜80%に保たれているということもあり、サウナの息苦しさや苦手、そんな方にも楽しめるという岩盤浴は、実際のどのくらいの温度なのでしょう。

岩盤浴の場合、岩盤自体の温度が40〜50°C前後ぐらい、室温が35〜45°C前後というところが多いようです。ドライサウナなどに比べると温度が低めですが、体を芯からあたため、新陳代謝もアップしてくれると、人気を博しています。

利用時に注意したいこと

お風呂やサウナ・岩盤浴など、健康増

進のためによく利用されるものですが、利用時に注意しなければ、危険が伴う場合があります。

まずは熱いお風呂や冷たい水風呂にいきなり入るのは危険です。足や手先などからかけ湯・かけ水をして温度に慣らしてから入浴することが大切です。これはマナーという観点からもちろん大切なこと。サウナのあとの水風呂は、かけ水をしながら、汗を流して入りましょう。

また熱いお風呂やサウナ、水風呂などを利用する時には、持病を持っている方、またご年配の方やお子さんなども危険な場合があります。低温とはいえ岩盤浴などもかなりしっかりと温まるものですから、利用前にきちんと確認することが必要です。特に持病をお持ちの方など、かかりつけの医師に相談するなどしてから利用して下さいね。

またお風呂上がりや、サウナ・岩盤浴を利用した時には、水分補給も忘れずに。

いかがでしたか

これからお風呂やサウナ・岩盤浴を利用する際には、いろいろな温度をチェックしてみてください。そして正しい利用方法で楽しんで下さいね。