

## 入浴と生理作用

お湯の温度によって自律神経への作用が全く異なることがよく知られています。

この自律神経は交感、副交感という作用が、拮抗しあう2つの神経系から構成され、これらの神経が血管壁、消化管など全身の至るところに分布して、図にあるような多彩な生理作用を引き起こします。

入浴に際して、利用者の状態を考慮した入浴条件を決めるうえで、お湯の温度は大変重要となります。訪問入浴介護において37～39℃の微温浴が推奨されるのは、副交感神経を優位にはたらかせるためのものです。湯温には注意してサービスにあたっていただけたらと思います。

