

キタバ



第113回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコーロッセ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

温泉の力

私たちは古くから温泉を医療や生活の場に取り入れ、暮らしてきました。また、四季折々に温泉

地を訪れ、旅を楽しみます。この日本人を虜にしてやまない温泉の魅力についてお話ししたいと思えます。温泉の効果は多岐にわたりますが大きく分けて2つ。

1. 物理的效果

最も大きなものは温熱効果です。血行が良くなり血管が拡張する



事で血圧が下がったり、心臓への負担も軽減されます。さらには血管若返り物質の

増加で動脈硬化の予防にも効果があることが分かりました。浮力作用による関節への負担軽減や、水圧による浮腫み改善にも効果が見られます。

2. 化学的效果

直接触れる皮膚に及ぼす効果も沢山あります。新陳代謝を活性化し、含まれる多くのミネラルが皮膜

を形成して潤いを与えてくれます。泉質別でいうと乾燥肌には単純泉や食塩泉が適しており、保湿効果も抜群です。重曹泉は角質を軟らかくし、肌を滑らかにします。

硫黄泉は殺菌作用があり感染症などに効果的ですが、肌を乾燥させるので高齢者には不向きです。

3. 総合的調整作用

さらに温泉にはリラクセス効果が

あり、一定期間の滞在で生体調整機能が働くとも言われています。自律神経が整うことで、ストレスなどによる睡眠障害が改善されることも多いようです。

ただし、入り方を間違えてはいけません。高温・長湯は避け、入浴前後には必ず水分補給をしましょう。

はるばる遠くの温泉に行くのもよいのですが、近場で週末利用するだけでも効果は期待できます。入浴剤の多くは効果が証明されているので、お家で気軽に使ってみる

のも良いのではないのでしょうか。泉質の適応から自分に合った入浴剤を探してみるのも楽しいかもしれませんね^^)

キタバ薬局 国分店 奥井見和子