

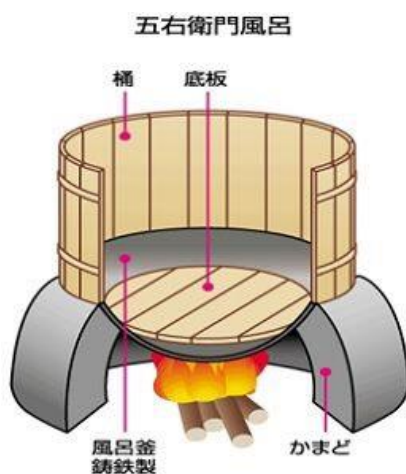
# にしっこ 西っ子のみなさんへ 88 4月26日

日本人は世界一の風呂好きとして知られていますが、今日4月26日は「よい(4)ふ(2)ろ(6)」(よい風呂)の日です。

「風呂」という名前は、物を保存するために外気を防ぐように作った部屋である「室」が転じたとする説や、茶の湯で湯を沸かすために使う道具である「風炉」に由来するという説があります。

日本の昔の風呂は、今とは異なり蒸気により体を蒸らす「蒸し風呂」でした。現在のよう浴槽にお湯を張ってそこに体を浸かるというスタイルは、江戸時代に入ってからのことだと言われています。

小さい頃は、私の家にはお風呂がなく、近くの銭湯、公衆浴場に行っていました。祖父母の家にはお風呂がありました。そのお風呂は「五右衛門風呂」です。五右衛門風呂とはカマドに釜をのせ、その上に桶を取り付けて、底板を浮き蓋とし、その板を踏み沈めて入浴します。しかし、小さい頃は、この浮き蓋を上手く沈めながらお湯の中に入ることができなくて、けっこう苦労して入っていたことを思い出します。



風呂に入ると血液の流れがよくなり、心身の疲労が回復し免疫力も高まるなど、体にとっていいことがたくさんあるのですが、残念なことに風呂場での事故、死亡事故が多いのだそうです。厚生労働省の調べによると、風呂場での推定死亡者数は年間約1万9000人で、交通事故の死亡者数の6倍にもなります。一番安全だと思いがちな家の中での死亡事故、油断してはいけません。

原因としては、「いつの間にか寝てしまったり、意識を失い、溺れる」「転倒して頭などを強く打つ」です。転倒の原因としては、洗い場と浴室との段差でつまずく、湯船に入る際にバランスを崩す、湯船から立ち上がる時に一瞬意識を失う、洗い場・湯船の中で滑るなどです。

私は入浴剤を使っているのですが、なかにはヌルヌルしたものや、溶けにくくて浴槽の底にたまって滑りやすくなるものもあるので注意が必要です。

リラックスタイムであるお風呂の時間、気持ちがいからとついつい長風呂になる人もいるかもしれませんが、疲労回復とリラックスを目的で入浴するなら、38~40度のお湯に15分程度入るのがお勧めです。