



2018年7月

シャワー浴からバスタブ浴への行動変容が健常学生の睡眠と気分・感情に及ぼす影響

暑い日が続いております。

冬に比べると夏場の入浴はシャワーのみという方も多いのではないのでしょうか。

さっとシャワー浴びるのも気持ちが良いものですが、湯船に浸かるのも体がほぐれ、気持ちが良いものです。

今回のオルトメディコ通信では、シャワー浴からバスタブ浴への行動変容が健常学生の睡眠と気分・感情に及ぼす影響を検証した論文をご紹介します。

引用：シャワー浴からバスタブ浴への行動変容が健常学生の睡眠と気分・感情に及ぼす影響

https://www.jstage.jst.go.jp/article/onki/80/3/80_124/_pdf

普段、シャワー浴のみの健常な学生を対象に、41°Cの浴槽に10分間入浴する群(BB)と炭酸ガス入り入浴剤を添加し入浴する群(BBK)について、それぞれ2週間実施するクロスオーバー試験を行っています。

調査項目は睡眠に関する自覚症状アンケート(OSA-MA、POMS)、脳波を実施しています。

調査の結果から、OSA-MAの「起床時眠気」と「疲労回復」はシャワー群に比べBBK群で有意に改善し、POMSの得点ではシャワー群に比べBB群では活気が、BBK群では活気と疲労が有意に改善したことを示しました。

夏はシャワー浴で済ませがちですが、入浴剤などを用いてバスタブ浴を習慣づけることで、日々の疲れを解消し、体も心も健康的に夏を乗り切ることができるのではないのでしょうか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ
研究開発部 開発支援課
〒112-0002
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670
MAIL：info@orthomedico.jp