

自宅のお風呂が “解毒スパ”になる (バスタイムグッズ 活用法)

最も身近な解毒スポットといえ、自宅のお風呂。たっぷりいい汗を出して、気持ち良く解毒しよう。

“いい汗”を出すには、体を芯から温めるのが一番。腎臓を通る血液量が増えて解毒作用が高まる。

短時間お湯に入るだけでも、

水圧の作用で足から心臓に向かう静脈の流れが良くなるが、さらにぬるめのお湯に15〜20分間つかると、体が芯から温まり“いい汗”が出る。

さらに、発汗力を高める入浴剤などを利用すれば、自宅のお風呂が“解毒スパ”に変身する。そんなお役立ちグッズを紹介。

あったか〜いお風呂が恋しい季節になりました。バスタイムを、楽しくて効く“解毒タイム”にしてみませんか。汗出し効果バツグンの入浴剤やお手軽マッサージで芯からポカポカ、汗たっぷり! 身も心もスッキリ軽くしましょう。

取材・文/上田純子、大屋奈緒子(編集部)、中野恵子(編集部)
写真/篠原宏明、中澤浩一、的野弘路(実験) イラスト/岡本典子 デザイン/栗山文子

汗がどっと出る
入浴剤をピックアップ

入浴前に
アロマオイルを使った
解毒マッサージを

すぐ効くよく効く
新
解毒生活



4
インポディアウト 汗流入浴
バラのボプリ入りの袋と天然がり入りの液体、2種の入浴料を合わせて使用。4回分で2400円。問/カネボウ ☎0120-1147-39



3
リラク泉 ゲルマバス和漢
ゲルマニウムにトウガラシなど4種の和漢エキスをプラスし、強かに汗出し。25g、273円。問/石澤研究所 ☎0120-49-1430



2
アジアンエステ 快汗浴 ショウガ
トウガラシとショウガに炭を配合。グレープフルーツの香りがさわやか。20ml、189円。問/ノルコーポレーション ☎042-485-3100



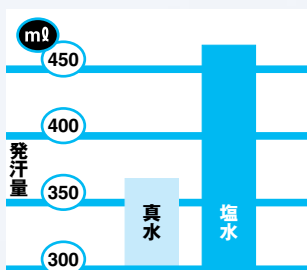
1
クリジェ 薬用入浴剤S
トウガラシやチンピなど8種の生薬が温浴効果をアップ。独特の優しい香り。25g、273円。問/アイディービュー ☎03-5269-2494



毎日の入浴で
しっかり汗出し
毒が出やすい体に

汗出し入浴剤の効能

- ・汗が早く多く出る
- ・香りでリラックス
- ・肌がすべすべに



塩水で発汗量が増える!
30~36歳の男性8人に、38.5℃の真水と、同じ温度の塩水(濃度3.5%)に20分入浴してもらい、前後の体重の変化から発汗量を算出した。その結果、塩水浴の方が発汗量が多かった(データ:上越教育大学・清水富弘助教授、1994年8月)

まずは、汗出しにすぐ役立つ入浴剤をピックアップ。今年注目の入浴剤は「漢方系」と「炭酸系」だ。ショウガやチンピなどの生薬成分は、体をじっくり温め発汗を促す。泡がシユワシユワはじける炭酸系の入浴剤は、抹消血管を広げ、血行を良くしてくれる。

またバスソルトの主成分、塩にも、発汗量を増やす働きがある。ただのお湯に入るのに比べ、塩水浴では発汗量が2~3割増えるという実験データもある(左グラフ参照)。いずれも、解毒力アップの即戦力だ。

体の疲れがスッキリ、肌もスベスベ炭酸系



8
爆汗湯 ホットスパイスの香り
ゲルマニウムに、ショウガエキスなどを配合。お湯に入るとパチパチ音がして楽しい。60g、252円。問/バイソフ ☎06-6963-6351



7
Re3(リースリー)
付属の容器に入れて湯船に浮かべると、炭酸を含んだクリーミーな泡が。新感触の入浴剤。1050円。問/ヘルス ☎076-238-5531



6
ソーダバス
パウダーとリキッドの2剤を合わせることで炭酸泉になる。本格指向の入浴剤。1回分、2415円。問/石澤研究所 ☎0120-49-1430



5
バブEX
ビッグサイズでパワフル発砲。生薬の成分オクチルフタリドが温浴効果を高める。1箱75g×6錠、オープン価格。問/花王 ☎03-5630-5070

解毒効果をより高めるには、お風呂に入る前に、マッサージをするとい。エステティシヤンの高橋ミカさんイチオシの、リラックス効果もアップする「おすすめ解毒マッサージ」は次の二つ。

まずは、鎖骨下をプッシュ(下右イラスト)。血行が良くなり、顔のむくみや目の疲れも解消する。そして、ひざ裏とふくらはぎをプッシュ(下左イラスト)。これでリンパの流れが良くなり、むくみや冷えが改善する。

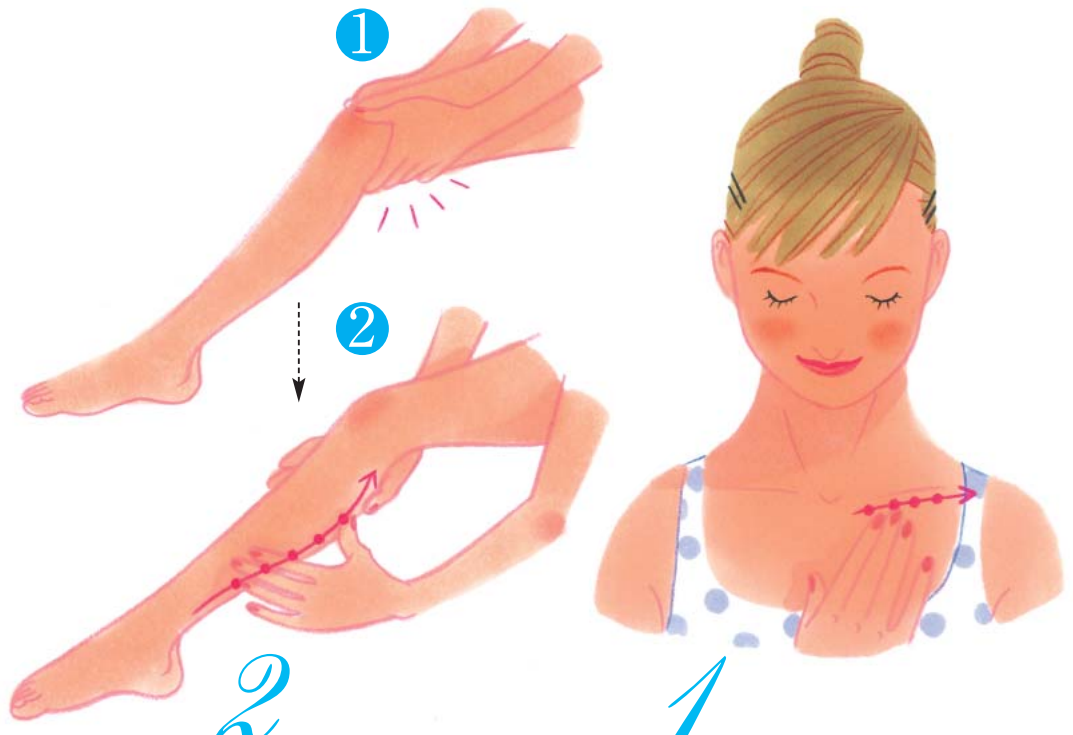
マッサージの際、精油と希釈オイルを調合したアロマオイルを利用して、香りの働きも加わって、さらに解毒力アップ！特におすすめは、消化器系の機能や肝臓の解毒作用を促進するとされるペパーミント。「解毒」用にブレンドされたアロマオイルもある。



マッサージのおともにおすすめアロマオイル

右から▶「デトックスオイル」100ml、3780円。問/ニールズヤード レメディーズ ☎03-5778-3544 ▶「ボディー・ペパーミント」50ml、1470円。問/生活の木 ☎03-3409-1781 ▶「ラ・カスタ アロマエステ マッサージオイル セルライト」33ml、2100円。問/カリス成城 ☎03-3483-1960 ▶「アナリュテージ ペパーミント」5ml、2940円。問/コネクト ☎03-5226-0595

“ゴッドハンド”高橋ミカ式 入浴の前の解毒アロママッサージ



2

ひざ裏解毒マッサージ

①両手の親指をひざに当て、残りの4本の腹でひざ裏を5秒押し、パッと放す、
②親指を足首の後ろにし、足首からひざに向かって、親指でふくらはぎを押ししていく。イタ気持ちいい強さで。いずれも3回ずつ。

1

デコルテ解毒マッサージ

人さし指、中指、薬指の指の腹を使って、鎖骨の下のラインを押ししていく。ここはリンパやツボが集中している大切なポイント。ハリのある所をほぐすようなイメージで5~6回。反対も同様に。アロマオイルを塗って行くと、スムーズ。

アロママッサージの効能

- ・むくみが取れる
- ・肌にハリとツヤが
- ・お風呂前なら解毒効果アップ

高橋ミカ

(たかはし・みか)
エステサロン「ミッシーポータ」
(東京・白金)主催



「ゴッドハンド」と呼ばれるカリスマ的エステティシヤン。その腕は絶大な支持を得ている。顧客には芸能人やセレブも数多い。http://www.mishii.com



使ってみました
ほんのりとヒノキのいい香りがして、気持ちいい。箱が浮いて、不思議な気分。(Jさん、44歳)

ヒノキの香りに癒される

岩盤のお湯箱

麦飯石など温浴効果のある4つの鉱石がヒノキの箱に入っている。木箱を湯船に浮かべて。プチ森林浴気分も味わえそう。2940円。問/アルファックス ☎06-4792-1193

半身浴!ゲルマケープ

半身浴用のケープ。ポリウレタン、アルミニウム、ゲルマニウムの3層構造で、熱を逃がさず発汗効果を高めた。ぬるめのお湯にじっくりつかるときに。2280円。問/コモライフ ☎0120-560-544



半身浴中も肩ポカポカ

使ってみました
とにかく汗が出る! 着けて30秒とたたないうちに、顔から汗がしたたった。(Nさん、36歳)



ゲルマニウムで汗出し

使ってみました
一見、お湯には変化がないが、ホカホカ感が長持ち。肩凝りも和らいだ気が。(Kさん、41歳)

スリムストーン エクストラ

99.999%の高純度ゲルマニウムを配合したゲルマニウムセラミックボールの入った容器を、お湯に入れて。ほかの入浴剤と併用もできる。4725円。問/満天社 ☎06-6708-7744

もっと
“解毒スパ”に
するなら
こんなグッズを