



2025  
6月

# 外気浴の効果



## 外気浴は“気候療法”的一部です

すがすがしい季節に、さわやかな風にあたりながらの外気浴。これは「気候療法」と呼ばれる健康増進法のひとつです。「よい気候は体温や呼吸、睡眠など自律神経系のリズムを整える機能を持つ」と18世紀にドイツで解明され、19世紀に日本で普及しました。上記の他に、**血糖値の安定化、発熱のない期間の増加**などの効果も認められています。週1~2回の外気浴で3か月くらいから効果が現れると述べられています。

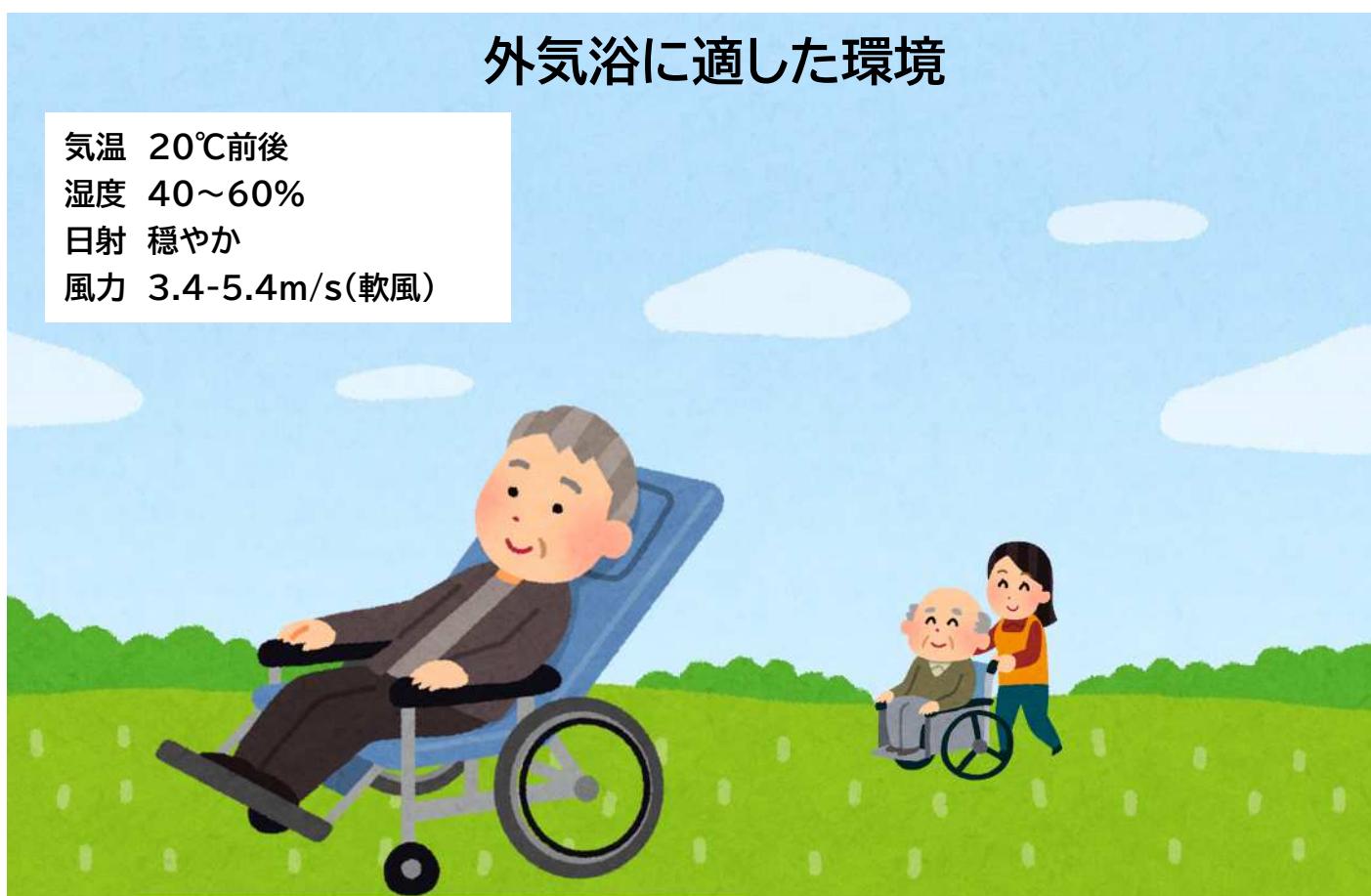
## 外気浴に適した環境

気温 20°C前後

湿度 40~60%

日射 穏やか

風力 3.4-5.4m/s(軟風)



外出ができない場合は、窓を開けて風を通すのも外気浴になります。  
レースのカーテンを窓につけると、適度な遮光と風調整ができます。