

講師 植田 理彦 先生 (医学博士 医療法人社団六医会 インペリアルタワー・内幸町診療所院長)

議題 「美と健康にお役立ち！からだによく効くお風呂の入り方」

<プロフィール> 昭25年東京大学医学部卒。温泉療法の実践、研究を進める。日本交通公社東京診療所長。日本健康開発財団副会長等の要職を経て、現在帝国ホテルインペリアルタワー内幸町診療所長。温泉医学入浴の生体に及ぼす影響など研究発表多数。世界の温泉地知識の生き字引。日本における温泉保養地づくり指導や普及に大きく貢献。ラジオテレビ出演・講演執筆多数。

温泉についてしっかりとした知識を持つ

1 温泉入浴について

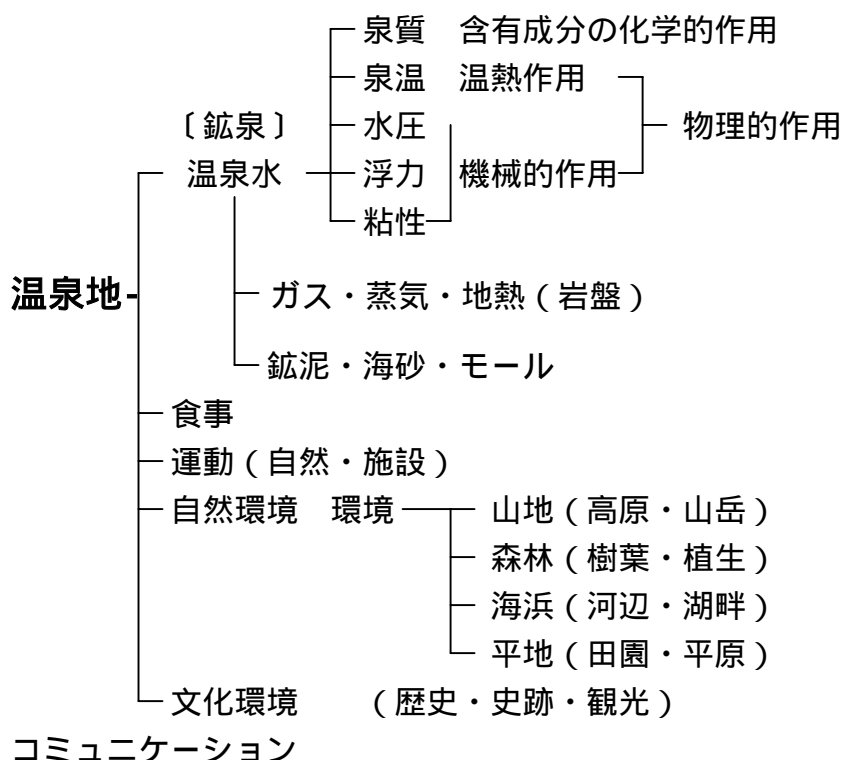
温泉の定義は昭和23年温泉法で定められた。地中から湧き出す鉱泉で下記の何れかものを言う。

- (1) 泉温が25 以上のものを温泉という。それ以下は冷泉という。
- (2) 19 種類の固形物質のうち1つ以上が規定量含まれるものを温泉という。
- (3) 水蒸気やガス(炭酸ガス、硫化水素、ラドン、トロン)も温泉である。

2 我国の温泉地は3000ヶ所以上あり、使われていない源泉を含めると3万ヶ所以上ある。100m掘る毎に地熱が3 温度上昇し1500mも掘ればそこに地下水が流れていればその泉温は30 以上にもなる。

温泉は昔から湯治として広く利用されていた。そして、農繁期の前や収穫期に米を持参し、海・山の幸を朝市で求め、会食し、お薬師様へのお礼参りと祈りが行われた。

3 温泉療養の要素



(植田,1985)

温泉療養の効能

1 温泉入浴による温熱作用

- (1) 痛みの軽減
- (2) 血液循環の促進
- (3) 新陳代謝を促進 老廃物の汗や尿による排出。
高血圧の元(過剰なナトリウム)、疲労物質(乳酸)、痛風の原因(尿酸)

2 温泉入浴による化学的薬理作用

- (1) 化学成分が皮膚を通して体内に入る。
ガス成分：CO₂ Rn H₂S
脂溶性物質：I Fe Brom
- (2) 化学成分が皮膚表面に作用する(最も効果的)
殺菌作用：酸性泉 硫黄泉(脂性の人に良い)
肉芽組織生成促進作用：傷の治癒促進(硫黄泉、硫酸塩泉)
皮膜形成：保温効果
- (3) 浸透圧の作用
低い浸透圧は皮膚がふやけ、高い浸透圧はしなびる。
入浴後は泉水を洗い流さないこと。
薬理作用を及ぼす泉質

- 二酸化炭素泉：ぬるくても温まる。
- 硫酸塩泉：冷やして飲むと便秘に効く。
- 酸性泉：日本特有、酸っぱいニキビ皮膚病に良い。
- 炭酸水素塩泉：重曹を入れたのと同じ。かゆみカサツキに効く。
- 鉄泉：女性の貧血に良い。
- 放射能泉：神経痛に良い。
- 塩化物泉：NaClを含んだものも殺菌効果
- 硫黄泉：かゆみ止め、湿疹

3 飲泉 許可され衛生的に管理された新鮮な鉱泉で定められた量を飲むことで直接胃腸の粘膜から取り入れられる。又、温泉水は老化が進むので3日以内で飲むこと。清涼飲料水としてのビン詰め温泉水も栓をぬいたら3日以内に飲むこと。鉄泉、放射能泉は食後がよい。慢性便秘には硫酸塩泉を冷やして飲むと良い。

4 自然環境による効能

- 海辺：海の紫外線豊富。朝昼は海風は塩を含み、空気はきれい
夜は陸風に変わり、空気は悪い。
- 高原：高齢の人や高血圧の人は1000m以上の高地は不適。身心の興奮を高め、
血圧が高くなる。
- 森の中：森の音、空気が浄化されフィトンチット等の樹々の芳香浴。

5 コミュニケーション効果

仲間との楽しいひと時と疎外感からの解放。

お互いの情報で健康学習が行われる。有名な秋田の玉川温泉のような湯治場では同病者（例えばガン）によりお互いの励ましと元気になった人の実例に触れガンノイローゼなどから解放され、自信を取り戻す。即ちストレスから前向きプラス思考に変わるため、体の免疫力が高まり、治癒効果をもたらす。ただし、ガンの場合衰弱している時や手術後間がないうちは避けるべきである。

温泉におけるその他の効果

- (1) 温泉地への転地作用で自律神経のバランスが正常化され、ストレスホルモンが減少する。又脳波のアルファ波の割合が増え、ストレスから解放されることが解る
- (2) 温泉地に付随して散歩、海水浴、ゴルフ、テニス等のスポーツ施設などの運動で生活習慣予防に効果を生む。
- (3) 美肌効果 いわゆる湯上り美人の要因として
皮膚の血管が拡張し、血流が促進され、また皮膚の新陳代謝が促進され発汗と共に皮脂の分泌が促され、皮膚の保湿性も高まることからしっとりとした肌になる。
- (4) QOL の改善・・・2泊3日以上滞在が必要
痛みの軽快、特に腰やひざに効果的
睡眠の改善、寝つきが良くなり、持続効果あり
食欲の増進・・・3食低カロリーが大切
易疲性の改善

温泉活用上の知識

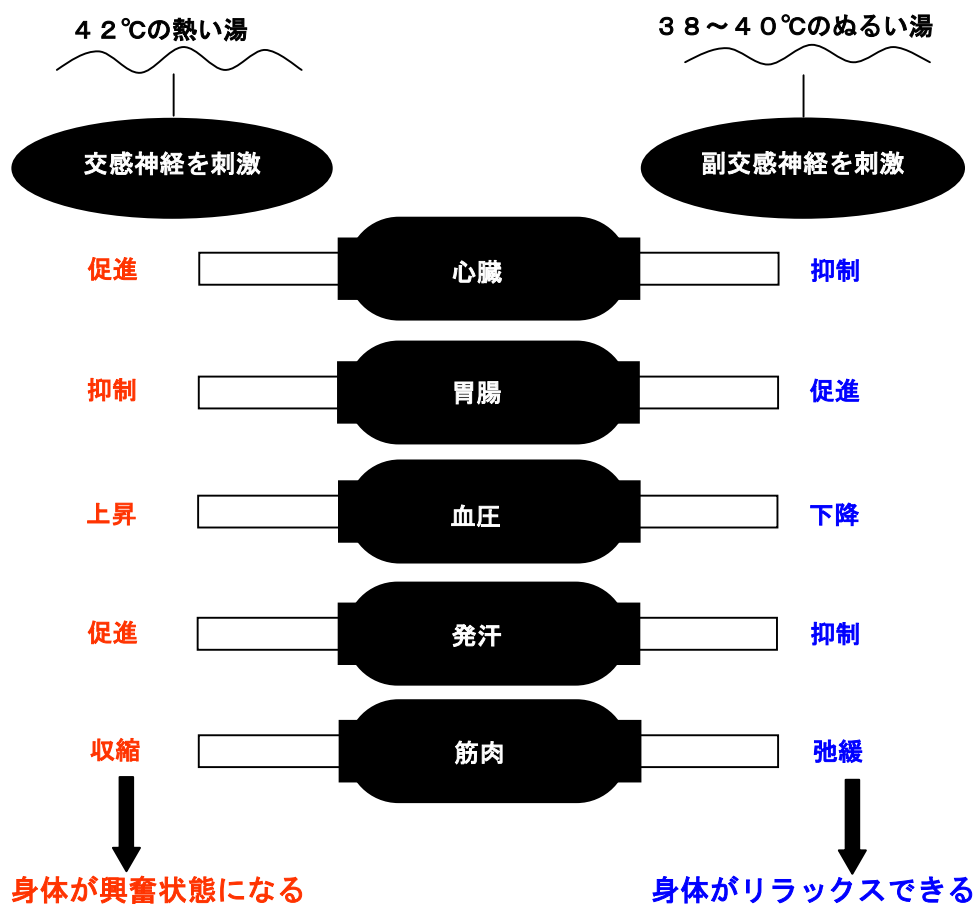
1 温泉は老化する その原因として

揮発性成分の飛散 - 硫化水素（硫黄泉）、二酸化炭素（炭酸泉）、ラドン

還元性成分の酸化 - 鉄（鉄泉）、硫酸（硫黄泉）

沈殿物の生成 - 鉄、マンガン、亜鉛、銅、カドミウム、アルミニウム等
塩化物泉は老化し難い。

2 熱い湯とぬるい湯・入浴法の使い分け



朝風呂の熱い湯は仕事を始める準備として効果的。

食後すぐ入浴すると胃の働きが悪くなる。

欧米人は体温 35 に比べ、日本人 36 - 37 と差があり、

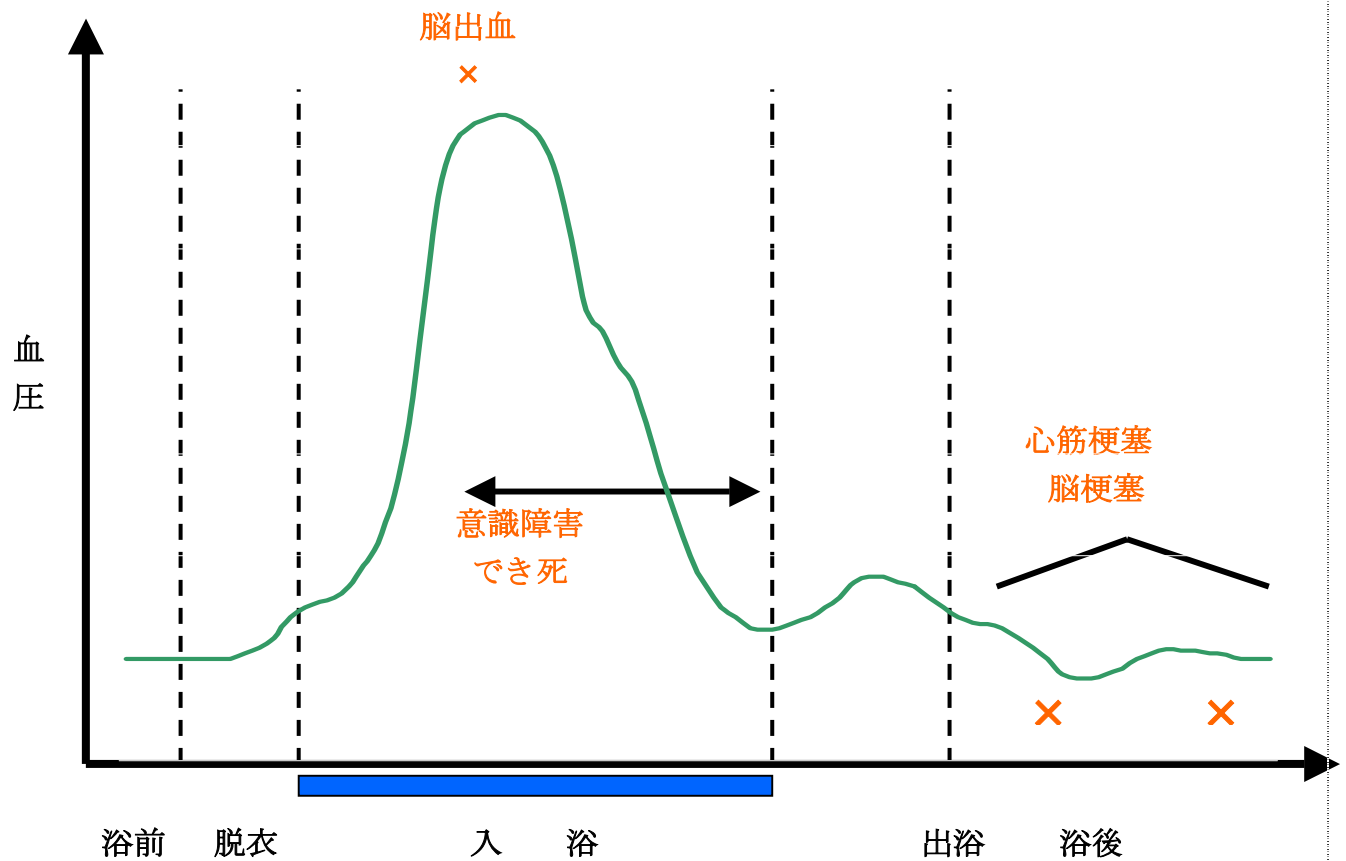
欧米人は水に強い、サウナ後に水風呂を好む。

日本人は逆に熱い風呂に強い。

3 入浴における事故・障害

65歳以上の人達で冬 11～2月の間に死亡事故が多い 1.5～2万人/年
温泉地よりも家庭風呂での事故が多い。原因は脱衣室と浴室、湯の温度差が高い程多くなる。

自宅ではぬるま湯から熱い湯へ徐々に温度を上げる。又入浴前のかけ湯、かぶり湯を十分に行う。出浴したら水分をたっぷり取ることが血液濃度を薄め、心筋梗塞や脳梗塞を予防することにつながる。



4 湯ぶねの深さ

首までつかる全身浴は体に 560kg の水圧を受けることになり、体が縮むので心臓や肺に負担がかかるので心肺機能の弱い人はぬるま湯で半身浴（横隔膜ぐらいまで）または寝浴か浮き身浴が良い。

5 温泉の禁忌症 温泉法 13 条

急性疾患（熱のある場合）

悪性腫瘍、重症心疾患、腎疾患、出血性疾患、病勢の進行中の疾患

温泉の治癒機能は十分明らかではないが、温泉地の健康資源である温泉水、食事、運動、環境が刺激となって生体においてストレスでバランスを失った自律神経系、免疫系や内分泌系を正常化して特に慢性疾患においては治癒力の促進、生活習慣病の予防に効果を発揮する。