

保温効果に優れた温泉は 冷えた女性の救世主！

温め&リラックスが効く 秋こそ温泉！

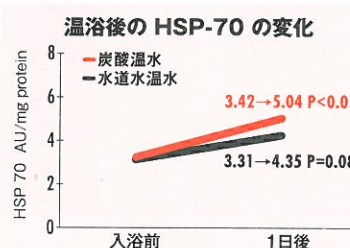
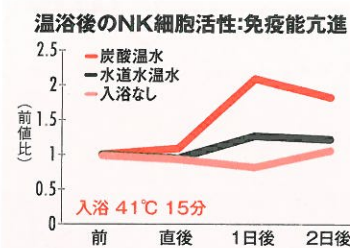
日常を離れて、ゆったりとお湯につかり、食事やエステも楽しみ、心身ともにリラックス。こんな時間がもてれば、おのずと冷えも自律神経の乱れもストレスも改善！そう、秋のプチ不調におすすめの温泉です。そもそも秋は1年分の疲れを癒す時期だったとか。江戸時代、人々は秋の刈り入れが終わると鍋釜をもって、一家総出で湯治に出かけたそう。春から夏にかけて働き詰めだった体を温泉でゆつくりと休め、翌年

に向けてエネルギーをチャージしていたのです。今の時代、そこまではできないにしても、休暇を利用した「プチ湯治」は充分可能です。

「温泉には、体を温める温熱効果など、いろいろな健康効果があります。また、日常から離れて温泉地を訪れることで、心理的にもリラックスできますし、海や森林などの気候・環境から良い刺激を得ることもできます。秋の不調は、冬が来る前に温泉でリセットしておくといいですね」と、国際医療福祉大学大学院リハビリテーション学分野教授の前田眞治先生は話します。

温泉パワーはスゴイ！ 6つの温熱効果でプチ不調撃退！！

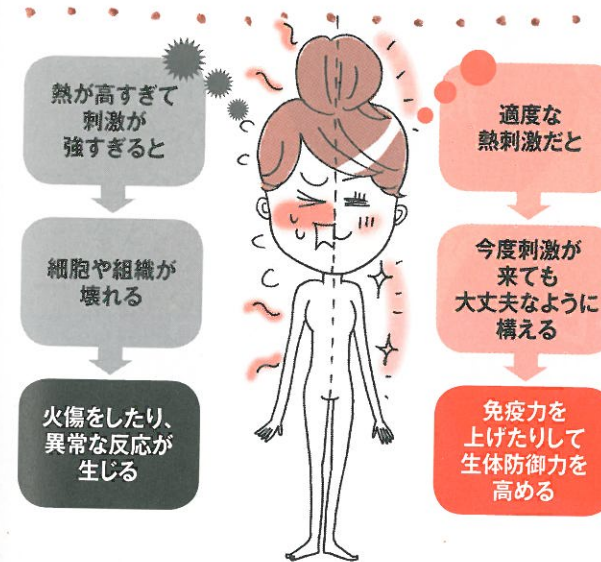
1. 体を芯から温め、体温を上げる
2. 血行を促進する
3. 免疫力を増強する
4. たんぱく質の修復機能を高める
5. 痛みを和らげる
6. 筋肉の突っ張りや関節のこわばりを改善する



炭酸のお湯で免疫力UP。
ヒートショックプロテインも増加

上/15人が41℃のお湯に15分間入浴。炭酸温水の場合は水道水の温水に比べ、入浴翌日のNK細胞の活性が明らかに高かった。入浴2日後も高い状態を維持。下/6人が41℃15分間の入浴をした。翌日、ヒートショックプロテイン(HSP-70)は水道水の温水より高濃度炭酸温水の方が増えていた。(データ:前田先生)

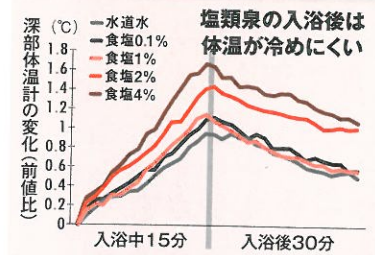
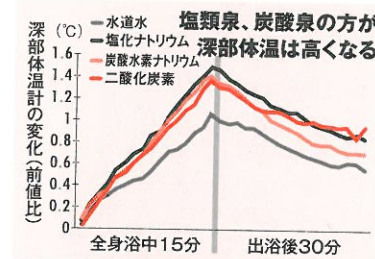
体温を1～2℃上げる熱刺激は 生体防御力を高める！



熱すぎると毒になるが、適度な熱なら良薬と同じ。体温上昇が1℃くらいまでだと弱い刺激、1～2℃程度なら適度な刺激、2～3℃になると強すぎる刺激に。人間の体は適度な熱刺激を受けると、次に刺激が来ても大丈夫なように免疫力を高めるなどして、生体防御力をUPさせる。これが温泉の健康効果。

免疫UP！
たんぱく質の修復も

人間の体にとって、熱は刺激。こ



温泉は水道水のお湯より
体温が上がりやすく、冷めにくい

上/健康成人15人が41℃の温水に15分間入浴。深部体温は水道水の温水より、塩化ナトリウム温水、炭酸水素ナトリウム温水、人工炭酸温水（二酸化炭素）の方が高かった。下/15分間の入浴後、ガウンを着ずに体温を測定。塩化ナトリウム温水は濃度が高い程、体温が冷めにくかった。(データ提供:前田先生)

(データ提供:前田先生)



の刺激が強すぎると、火傷になって細胞や組織を傷つけますが、適度な刺激ならば話は逆。血液循環が良くなった、免疫力が高まった、生体の防御力を高める方向に働いてくれます。

「温泉に入ると血液の巡りが良くなると、体が温まると同時に、白血球やたんぱく質なども全身に運ばれ、傷の治りも良くなります。また、まとまっていた疲労物質が押し流され、痛みや肩こりなども軽くなります」と前田先生。

さらに、「ナチュラルキラー(NK)細胞」の活性も高まります。この細胞は、がん細胞やウイルスに感染した細胞などを攻撃して体を守る、免疫の代表選手。温泉に入った翌日には、このNK細胞の活性が約2倍もUPしていました(右上のグラフ)。

「日本人の長寿には、毎日のお風呂や温泉の温熱効果も大いに貢献しているのでは。皆さんもよくよく温泉に行くといいですよ」(前田先生)

温泉パワーは思った以上にスゴイ！

なお、温泉療法は以前から医療の場でも活用されていますが、最近、特に注目されているのが、高度先進医療に認められた「和温療法」。



12～3回の和温療法が心不全に効く！

心不全患者で、和温療法の効果を5年間追跡した。2～3回の和温療法を続けた患者(64人)は、そうでない患者(65人)に比べ、死亡率及び再入院率が明らかに低く抑えられていた。

(データ提供:鄭先生)

右上/いざ和温療法を体験！まずは全身を均等に温める加温室で15分間。通常の高温サウナと違ってマイルドな温かさが心地いい。足から頭まで汗がにじみ出し、体温が約1℃UP。下/加温室から出るとタオルと毛布で体を被って、保温すること30分。多量の汗が吹き出したが、全然ベタつかない。水分補給をして終了。翌日は肌の調子が良かった！

汗が大量に吹き出してる模様です

169

Topix
厚労省から認定
された高度先進医療

60℃のマイルド加温に『美的』が挑戦！
和みの温もり療法で
深部体温1℃上げ！

慢性心不全の高度先進医療に認められ、注目度大の和温療法。現在、全国50か所以上の医療機関で導入されている。

全身を均等に温める治療法。90℃前後の高温サウナとは違って、じんわりマイルドに温める、文字どおり「和みの温もり療法」です。専用の加温室で15分間温めて深部体温を約1℃上昇させ、さらに30分間安静に保温します(左の写真)。

「体が温まると血流が良くなりますから、心臓が弱っていても全身に血液を送れます。体のすみずみに栄養や酸素が届くことで、病気が良くなるわけです」(鄭先生)

心不全の場合、和温療法を続けた人はそうでない人に比べ、明らかに死亡率と再入院率が抑えられていました(上のグラフ)。「12年、和温療法は慢性心不全の高度先進医療に認定。ほかにも膠原病や慢性疲労症候群、線維筋痛症、閉塞性動脈硬化症による潰瘍や壊疽などにも効果があるといわれています。

じんわり温もって身も心も快適。それで病気が良くなるのだから最高です！



169