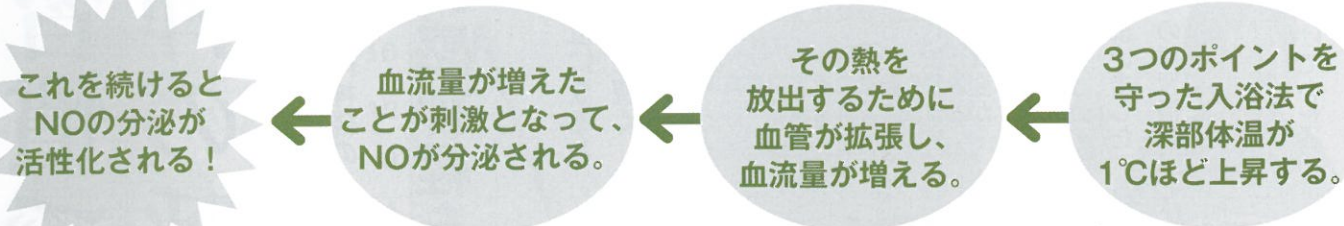


血管若返り物質NOの分泌を活性化させる新・入浴法

入浴法でNOの分泌が活性化されるしくみ

運動の代わりにお風呂に入るだけで、なぜNO分泌が活性化されるのか。そのしくみを解説しましょう。



NO分泌活性入浴法のポイント

お風呂に入ってNOの分泌を活性化させるためのポイントは3つ。これを守ってしなやかで若々しい血管を保ちましょう。



※高齢者や健康に不安のある方は医師に相談してください。

① お湯の温度は40℃～41℃

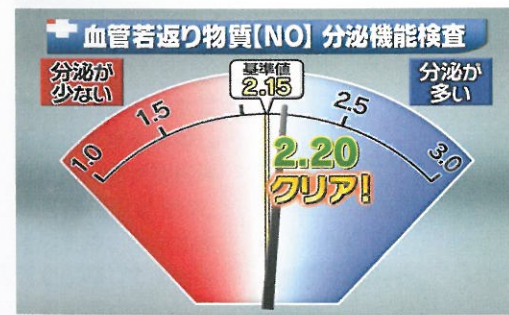
40～41℃のお湯は血圧や心拍数を大きく変動させずに血流をアップさせることができる。途中で湯温が下がらないよう、追い炊きや足し湯をするとよい。湯温が高いと、入浴直後に血圧や心拍数が急上昇し、その後に血圧が急に下がることもあり危険！

② 肩までしっかり浸かる

効率的に全身を温めるためには、肩までしっかり浸かるのがベスト。のぼせが心配な場合は、頭に冷たいタオルをのせよう。頭が熱くなりすぎるのを予防できる。

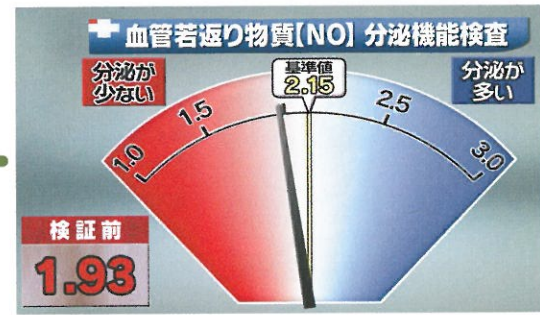
③ 入浴時間は約10分

入浴で血流量が増えるには約10分かかかるので、10分ほどお湯に浸かることも大切。短時間ではNOの分泌を活性化しにくい。



NO分泌活性入浴法を1週間試したら、基準値を超えた！

鄭先生の指導を受けてNO分泌活性入浴法を1週間実践。すると2.20と見事に基準値をクリア！



入浴法を試す前は、基準値以下のレッドカルテ

1さんのNO分泌量は基準値(2.15)以下の1.93でレッドカルテだった。

たった1週間で効果あり！NO分泌量が増えた！

実際にこの入浴法を試してもらった1さんは、たった1週間で驚きの結果が出ました。

深部体温を上昇させて血流をよくし、NO分泌を増やす

37ページでは血圧の上昇を抑える方法として、軽い運動で血管をしなやかにする物質NO(一酸化窒素)の分泌を増やすことを取り上げました。けれども「運動は苦手」「運動する時間がなかなかとれない」という方も大勢いるのではないのでしょうか。

そんな方におすすめしたいのがNOの分泌を増やす上手なお風呂の入り方です。その入浴法を指導してくれたのは鄭忠和先生。慢性心不全や閉塞性動脈硬化症を改善する「和温療法」を考案した先生です。

和温療法は60℃の遠赤外線乾式サウナに15分間入ることによってNOの分泌を増やし、心臓や血管の機能を改善させる安全で効果の高い治療方法です。心疾患はもちろん、高血圧などの生活習慣病の改善にも効果的です。ただし、和温療法はあくまでも病気に対する治療法のため、家庭で行えるものではありません。



和温療法研究所 所長
てい ちゅうわ 鄭 忠和先生
和温療法の開発者。獨協医科大学特任教授。

今回紹介するNO分泌活性入浴法は、和温療法を応用したもので血管内皮細胞でつくられるNOの分泌を増やすことを目的としています。43ページにあげる3つのポイントを守って入浴すると、深部体温(体の中心部の体温)が1℃ほど上昇します。その熱を放出するために血管が拡張して血流がアップ。その刺激がNOの分泌を増やします。

また、心地よい温浴は交感神経の緊張を減らし、副交感神経の働きを高めるので、心身をリラックスさせてくれます。

番組ではこのNO分泌活性入浴法を実践した1さんが、わずか1週間でNOの分泌量をアップさせることに成功しました。簡単な方法なので、ぜひお試しください。

和温療法とはこんな方法 60℃の遠赤外線乾式サウナに、15分間入る。

60℃の心地よいサウナ浴

一般のジムやホテルなどで用いられるサウナの温度は80～90℃。これでは熱感があり、交感神経を刺激して、血圧や心拍数が上昇してしまう。その点、和温療法ではサウナ内の温度は天井から足元まで60℃で一定。遠赤外線乾式サウナなので、心地よくサウナ浴ができる。



15分で深部体温が1～1.2℃上昇

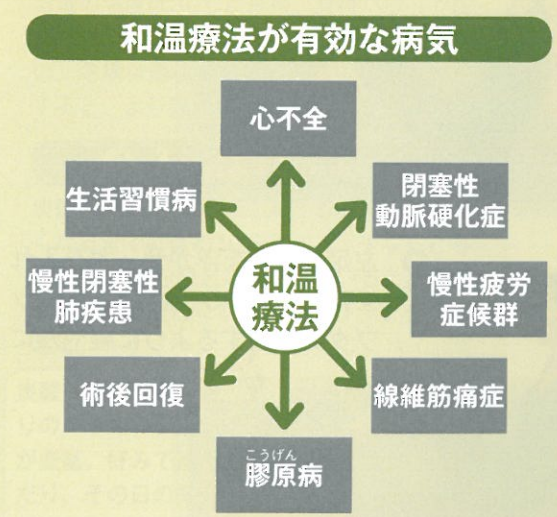
和温療法のサウナに15分入っていると、深部体温が1～1.2℃上昇する。あまり長時間サウナに入っていると、体温が上昇してのぼせたり、脱水を起こす恐れがある。適切な温度、適切な時間を守ることが重要だ。

サウナ室を出てからは30分間の安静保温を行う。全身毛布にくるまり、頭もタオルで包んで保温する。最後に体重を測り、それに見合う水分補給を行う。



和温療法は心臓や血管に関わるさまざまな病気に有効な治療法

慢性心不全をはじめ、さまざまな循環器の疾患、難治性疾患の治療に高い効果を発揮する。高血圧などの生活習慣病の改善にも適している。



※ 和温療法は専門の設備の整った医療機関で行う療法であり、個人が行うのは危険です。特に高齢者や疾患のある方はまねしないでください。