

日本には 28,000 ほどの源泉があると言われています。最近では日帰りで利用できる温泉施設も多くなり、気軽に利用できるようになりました。今回は温泉健康法をご紹介します。

天然資源で健康に 体に良い温泉

(1) 温泉とは

日本には多くの温泉がありますが、温泉法により温泉(鉱泉)の定義が定められています。

①水温 25℃以上、②二酸化炭素やラドン、ラジウム塩など国が定めた成分が一定量含まれる、①または②のいずれかに該当すれば温泉となります。この法律により都市部でも掘り出した水が 25℃以上の水温であれば、温泉の名称で営業が可能です。

(2) 温泉の効果

人体や健康に対する温泉の効果は、右表のとおりです。温泉を利用すると、心身共にリラックスできます。ストレスを解消し、リフレッシュすることで免疫機能の改善にも役立ちます。

温熱(37~39℃)	筋肉の緊張をとり、心身共にリラックスする。
温熱(42℃以上)	神経系、循環器系を活発にする。
浮力	筋肉の緊張をとり、リラックス状態を作る。
水圧	筋肉を刺激する。下肢の血液循環を促進し、足のむくみを解消する。
間接的な効果	日常の場から離れるためストレスから解放され、自律神経の活動が整う(転地効果)。規則正しい生活や温泉の刺激、自然環境などが生体のリズムを整える。

(3) 療養泉とは

温泉での治療や療養は、昔から「湯治」と呼ばれてきました。上記(1)の基準で定められた温泉のうち、治療目的で利用できる温泉(療養泉)について環境省が含有成分の基準を定めています。基準に該当する温泉の呼称は右上欄の通りです。ただし、それぞれの泉質(温泉成分による性質)の治療効果については、科学的根拠に乏しい場合もあります。環境省で治療効果の検証が進められています。

温泉による治療がふさわしい適応症を右下欄に挙げました。温泉を治療に利用する場合には、各地の温泉に所属する温泉療法医などの専門家に相談しましょう。

【療養泉の呼称】

塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫化鉛泉、炭酸泉、放射能泉、硫黄泉、含銅泉、含鉄泉、酸性泉、単純泉

【一般的適応症(浴用)】

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、捻挫、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

温泉を上手に利用するために

(1) 水温に注意

水温 42℃以上では交感神経が活発に働き、血管を拡張させ血圧が上がります。お年寄りや高血圧の人にとっては、非常に危険です。副交感神経が優位に働くように、ぬるめ(37~39℃)の温泉にゆっくり入浴しましょう。精神的にも身体的にもリラックスできます。

(2) 半身浴でも効果的

血液は 1 分ほどで全身を循環します。体の一部だけ温めても、温められた血液によって全身の体温を上げることができます。肩までお湯に浸かると、体には大きな圧力がかかり、心臓や肺に大きな負担となります。特にお年寄りや心臓に持病のある人は腰までの半身浴をお勧めします。温泉では長湯となりがちですので、健康な人でも少し長めに入浴したいと思ったときは、半身浴で心臓・肺への負担を軽くしましょう。

(3) 水分補給をしっかりと

ぬるめの温泉でも汗で体内から水分が失われます。その結果、どうしても血液の粘性が強くなります。温泉では長湯になりがちですから、入浴前後に水分は十分補給しておきましょう。アルコールは体内で分解する際に水分を使用しますので、入浴前の飲酒は避けましょう。

(4) その他、注意したいこと

効能をうたう温泉を飲用する場合、飲用許可のある温泉か確認しましょう。温泉旅館の浴場にサウナが備え付けられている場合がありますが、サウナ使用後の水風呂は血管の拡大と収縮が短時間に生じます。体には良くないので注意しましょう。



《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL: 03-3582-4511