

最高の入浴法

～お風呂研究 20 年、3 万人を調査した医者が考案～

早坂信哉 医学博士・温泉療法専門医・東京都市大学教授

最新医学が明かす “入浴の 7 大健康効果”

- ① 温熱作用～体を温めて血流アップ！新陳代謝が活性化疲れも取れる
- ② 静水圧作用～水圧による全身マッサージ「むくみ」解消！血流改善
- ③ 浮力作用～水中で体重 10 分の一に、緊張ゆるみ・リラックス状態に
- ④ 清浄作用～お湯に浸かることで、汚れや皮脂がしっかりとれます
- ⑤ 蒸気・香り作用～蒸気で鼻やのどに湿り気を与えれば、免疫力アップ
- ⑥ 粘性・抵抗性作用～ゆっくりした運動・ストレッチで筋肉が適度に刺激
- ⑦ 開放・密室作用～「究極のリラックス空間」でストレス解消効果期待

(はじめに) 結局、一般の人が実践」できる最高の健康法は「入浴」だった

全世界約200ヵ国の中で「毎日のように湯船に浸かる習慣を持つ国」は、日本だけで、世界一の風呂好き民族。

私達の研究チームによる調査で「毎日湯船に浸かる事」の健康効果は

- ◎睡眠の質が向上する ◎自覚する健康状態がよくなる ◎「幸福度」が高くなる
- ◎3 年後、要介護状態になるリスクが 29% 軽減する

*その為には「医学的に正しい入浴法」が必要です、たった 1 度の差で影響大！

*本書を読む前に～お風呂用に「湯温計」のご利用をお薦めします。

{ 入浴のすごい健康法 } 日本は世界一の「お風呂先進国」

*ヨーロッパでは「温泉療法」が盛んに研究されていて 仏・独・伊では温泉療法には医療保険が適用されています。(日本では一部例外はあるものの保険適用外です)

アイスランドの温泉湖「ブルーラグーン」ハンガリーやチェコにも有名な温泉保養地台湾も日本同様に「温泉大国」北投温泉は有名で国内に100ヶ所以上の温泉地有

*千年以上も昔から「入浴は健康に良い」とされていた、約 6 千年前の縄文人も・・・

*「長寿大国・日本」の秘密は、風呂にあった？ (今一つ考えられる理由は和食)

最新の研究で、4 万人弱の高齢者調査で毎日湯船に入浴している人は 3 年後には要介護になるリスクが29%も低く、湯船の入浴は健康寿命を延ばすとも言えます。

温泉旅行は今でも旅行定番で 1 年に延べ1、3 億人が温泉を訪れ宿泊しています。

{ 入浴の 7 大健康作用 }

- ① 温熱作用～体を温めて、血流アップ～血流には酸素や栄養分、ホルモン、免疫物質等、私達の体にとって大事なものを選び更に要らない二酸化炭素や疲労物質・老化物質等を回収する働きがあります。温熱効果で血流が増え、体の隅々の細胞まで血流が行き渡り新陳代謝が活発となり体がスッキリ、リフレッシュします。又神経の過敏性を抑え神経痛などの慢性的な痛みを改善する、肩こりをほぐす効果もあり。
 - ② 静水圧作用～しめつけて「むくみ」を解消～水圧で全身マッサージ状態になって血流や生理による影響(静水圧作用＝水深1mで1cm 当たり100g の水圧)
 - ③ 浮力作用～筋肉や関節を緩めて緊張を取る～水中では、体重が「十分の一」程度になり浴槽では体が軽く感じられ重力から解放される時間です、その為、関節や筋肉への緊張がゆるみリラックス状態になり、リハビリに活用されることもある。
 - ④ 清浄作用～身体の汚れを洗い流す～皮膚の表面を洗い流す事で体に有害な物質や微生物、不要な皮脂等を除去、(お湯で毛穴が開く) 夏場こそ湯に浸かる。
 - ⑤ 蒸気・香り作用～免疫力を高め、自律神経を整える～鼻やのどの粘膜は乾燥すると免疫力の低下を招きやすい為に長い呼吸の蒸気で湿り気を与えることが大切。
 - ⑥ 粘性・抵抗性作用～手軽な運動療法効果～水中で体を動かすと陸上の約 3～4 倍の負荷がかかるのでゆっくりした運動やストレッチ等で筋肉に刺激を与えられる。
 - ⑦ 開放・密室作用～日常から解放されるリラックス効果～一人でお風呂に浸かる時間は心と体が開放的になる究極のリラックス空間です。銭湯が急増した江戸時代から日本人は「裸の付き合い」コミュニケーションを大事にしてきた、最近の調査でも既婚男女の61、1%が裸の付き合いで「心の距離が縮まると感じる」と回答。
- * 毎日お風呂に入ると「幸福度」が上がる～2012 年静岡県の 6 千人の住民対象の調査(約半数の回答)週 7 回風呂に入ると回答した人の幸福度が高い人の割合では 54%、毎日ほどお風呂に入らない人の幸福度は高い人の割合が44%と10%の差
 - * **その入り方では、意味がない!** 間違いだらけの入浴法～「シャワーだけ」では意味がない、どうしても時間がないときは足湯＝温度は少し熱い目の43度C位で
 - * 「半身浴」には温浴の効果が半減してほとんど健康効果が全身浴の半分になる
 - * お風呂で汗をかいても「ダイエット効果」は殆どない、汗で体温は下がる事になる。入浴で体重が減ると脱水になった為でありキチンと水分を摂る。

{ ヒートショックに要注意・命の危険も? }

- * お風呂での死者は、交通事故よりも多い～ **入浴で亡くなる方は年間1, 9万人**、最近話題の「ヒートショック」は急な温度差が体への刺激を与え血圧の急上昇で重大な事故を起こす事、42度Cを超える高温の湯で入浴は血圧を更に上げ脳卒中や心筋梗塞のリスクとなり意識がなくなると溺れて命にかかわる事にもなります。 **ご高齢の方はお湯の熱さを感じるセンサーが鈍く、熱いお湯が好きの方が多く、リスクも高くなる。**
- * 入浴前の水分補給には「ミネラル入り麦茶」を、

熱いお湯いきなり肩迄浸かるのはNG、脱衣所は20℃に保ち、入浴前にはシャワーで浴室を温め、湯の温度は冬こそ40℃迄とし熱くし過ぎない。水分補給は必須です。

酔っている時は「アルコールが血圧を下げ過ぎてしまう」ので入浴しない。

先ず心臓に遠い所、足先・手先からかけ湯を、浴槽では居眠りしない溺れる危険性がある、湯船で立つときは冷たいものに触ってゆっくり立つ。

* 入浴2・0！お風呂研究の最前線～近年、お風呂に関する研究は飛躍的に進歩。

毎日湯船に入る人は「自覚する健康状態が良い」「良い睡眠がとれる」「幸福度が高い」最近の研究では毎日湯船で入浴する人は要介護リスクが29%減少の結果。

* 世界で「日本の入浴文化」が注目されている～2018年5月別府市で「世界温泉地サミット」開催17ヶ国から自治体や施設関係者約千人、国内からは75の自治体も参加、温泉を活用した地域発展を議論する会合で国際会議が日本で開催されたのは初めて。日本は源泉が2、7万ある温泉大国。

* IOT を利用した「お風呂テクノロジー」～浴室温度や湯の温度を測定する「お風呂ロボット」でデータをスマホに随時飛ばし情報を蓄積、温度が高過ぎとか長湯をしすぎると点滅して知らせてくれ従来研究者が手動していたので膨大なデータが蓄積されるようになり入浴事故予防や個々の人に合わせより健康になる方法提案可能にも。

{ 第2章「寝ても取れない疲れ」を解消する入浴法 }

* 「人が疲れる仕組み」なぜあなたは「クタクタ」なのか？～いつもなんとなく体がだるい、睡眠時間をしっかり確保しても疲れが取れない悩みの方に自信を持ってお勧め「疲れを取るにはお風呂がお勧め」です。疲労回復のツールとしてお風呂ほど優れたものはないでしょう。血液には老廃物を回収し酸素や栄養物を体全体に運ぶ機能があり血液循環が疲労回復にとって極めて重要、そして入浴の「リラックス効果」や「良い睡眠への導入効果」も重要で、お風呂は自律神経を整えるスイッチにも。

* 「自律神経」と「疲れ」の関係は？～自律神経には「交感神経と副交感神経」があり、それぞれ反対の機能「闘争神経と体の修復やリラックス効果を司る神経」で夜は如何に交感神経のスイッチをオフにできるかが疲労回復の鍵。お風呂の働きは「交感神経をオフにする」だけでなく、朝起きた時には42度Cの熱めのシャワーが有効で自律神経スイッチがオンになり交感神経を優位にすることが出来る。

* 重い疲れが取れる入浴法「5つのルール」疲労回復にとって大事なものは「血液循環」と「自律神経」そして「睡眠」入浴法で最も重要な事は「湯船に浸かる事」20代では毎日湯船につかる人は僅かに25%という報告があります。シャワーだけでは疲労回復効果も低くなってしまふ。～疲れを取る入浴のポイントは～

①温度は40℃～この温度は幅広い年齢層・体力層にとって低リスク、且つ10～15分で疲労回復やリフレッシュ・体の痛みの改善につながる。

②「全身浴」で肩まで浸かる＝先ずかけ湯でお湯に体を慣らす、

肩まで浸かると息苦しいと感じる人は無理せず半身浴にする。

- ③ 浸かる時間は、10分から15分で毎日湯船に浸かることが大切です。万が一少し息苦しいときは浴槽から出て休む、心臓・血管・呼吸器に疾患がある人は注意が必要。
- ④ 入浴剤でリラックス効果アップ！～血流アップ&疲労物質除去効果がある「硫酸ナトリウム」を含む入浴剤の使用もいでしょう。泡の出る炭素系入浴剤も血流改善
- ⑤ 入浴後は、温熱効果を逃さない！早めにタオルで水分を拭き取る、**扇風機や冷房で涼むのは基本的にNGです**、折角の血流の良い状態が直ぐに終わってしまう。

* 睡眠の質がアップする「深く眠れる入浴法」

～お風呂には睡眠の質を格段にアップさせる効果もある。

- ① 「副交感神経優位」に切り替えておく為に睡眠の質を高める入浴は大事。
- ② 風呂は、就寝の「1～2時間前に」風呂を出て約1時間半程度で急速に体温低下するタイミングでベッドに入ると良い睡眠がとれます。理想的な流れは「お風呂で心身を温め、血流をアップさせる&副交感神経を優位にする→手足から熱を放出→体温が下がる」つまり「**体温を急速に下げ安眠する為にお風呂で体を温めること**」が重要なのです。
- ③ 夕食から睡眠迄は「2時間あける」～夕食後に1時間程度休憩後に風呂に入ると消化が進み入浴の代謝促進で血糖値下降や消化・吸収が進み穏やかな睡眠

* 「デジタルデトックス」で脳を休ませる～2014年度総務省調査ではスマホでのネット利用は20代では平日108分、休日で149分、新聞閲覧は2～3分と仕事、睡眠、食事以外は殆どネット利用に費やしているのでは、20代女性は15%がお風呂でも使用。お風呂で「マインドフルネス瞑想」湯船に浸かる10分を瞑想時間にするのも推奨。

* **アスリートも実践！「温冷交代浴」**でリフレッシュ～2013年に大規模な研究が行われ温冷交代浴を評価した結果が海外で発表され疲労回復や筋肉痛の緩和等で効果、又、自律神経失調症を予防して、冷やした後に、より深いリラクゼーション効果ありと。かけ湯の後、40度Cのお湯に3分間肩まで浸かる、洗い場で30度C程度のぬるま湯で手足先にシャワーで30秒程、これを3回繰り返し、最後はお湯に浸かった後出る。

* 「辛い目の疲れ」に効く入浴法～パソコン、スマホの使い過ぎに注意！目にやさしい環境づくりを
◎ 目の周囲をしっかり温め蒸したタオルで目を押さえて血流を送り疲労物質を取り除く
◎ 浴室の照明をオレンジ色等に変え目と心を休ませる。お風呂の温度は38～40度C程度で15分、42度Cのシャワーを目の周囲に当てると効果的

* 「肩こり・首こり・腰痛」に効く入浴法～姿勢の癖や・精神的ストレスが原因！

- ◎ 肩までお湯に浸かり、しっかり温めて、全身に血を巡らす「40度Cの湯に10分」
- ◎ 肩や首を回すなど、軽い運動やストレッチをして筋肉をほぐす
- ◎ 腰痛～原因は色々あるもお風呂の温熱効果で血流がよくなり症状を緩和できる
又、お湯の浮力で腰にかかる負担が劇的に減り、症状改善する事が多くある。

しかし「急性の腰痛」ぎっくり腰の場合は医師の診断が出る迄入浴は控える。 P 4

*「落ち込み・憂鬱」に効く入浴法～お風呂は精神を健康にする！

- ◎ 入浴によるストレスの緩和効果は医学的に認められている。◎ 「イライラ・焦り」のパターンと、「やる気が出ない」パターンでは、それぞれ違う入浴法を試す。
～フランスでは温泉療養が不安の軽減作用があることが明らかになっています～
- 「イライラ・焦り」 40℃のお湯に少し長めの20分程度しっかり浸かり副交感神経優位
- 「やる気が出ない」 42度Cのお湯に5分間入り交感神経のスイッチが入ります。

{ 第3章 辛い症状に効く不調別の入浴法 }

*「風邪」に効く入浴法～高熱でなければお風呂にサッと入ってもOK！

- ◎お風呂で温める事で、ウイルス撃退効果が期待できるので問題ないが主流意見
2000年小児科医調査では重大な症状がなければの条件付きで88%入ってよい
- ◎湯冷めは、風邪の症状を悪化させる可能性あり！入浴後は直ぐに布団に入る事
37,5度C以下の微熱で体調がそれ程悪くない場合に限り40℃の程の湯温で。

*「胃痛・神経痛」に効く入浴法～痛みの種類で入り方を変えると症状を和らげるコツ

- ◎「胃液が出過ぎているパターン」と「胃液の出が悪い」で入浴方法を変える
胸やけも胃酸過多が原因～熱いお湯で交感神経のスイッチを入れると症状緩和
胃液の出が悪い消化不良・胃もたれは38～40℃の湯で15分胃液を出す必要有
- ◎神経痛は、38～40℃のぬるめのお湯で副交感神経を刺激すると症状が緩和する

*「冷え性」に効く入浴法～熱い目のお湯ではなく、ぬるめのお湯！

- ◎温めようとして、やたらと熱いお湯に入るのは避けましょう
- ◎冷えの対策には、40～41度C程度のお湯に10分ほど浸かる事

*「アトピー性皮膚炎」に効く入浴法～熱いお湯での入浴が「皮膚乾燥」の原因に

- ◎「42%C以上の熱いお湯は厳禁」かゆみを生む物質が作られてしまいます。
- ◎ゴシゴシ肌をこすらないように注意シャンプーやボディソープは使い過ぎないように

*「高血圧・低血圧に効く」入浴法～血圧が高いめでも、ぬるめのお湯ならOK！

- ◎高血圧の方はヒートショックが起こる可能性もある、ぬるめのお湯は血圧低下効果
入浴前の血圧上160/下100を超える血圧は入浴に関連する事故のリスクになる
- ◎低血圧の方は、「温冷交代浴」が有効！自律神経を整えましょう。40℃のお風呂に3分程入り、その後25℃前後の水を手足に10秒ほどかけ、これを5～6回

*「花粉症」に効く入浴法～シャワーやお風呂で花粉をしっかりと取り除きましょう

- ◎帰宅したら直ぐシャワー・風呂で花粉を除去、直ぐにベッドに寝転んだりしないよう
- ◎「湯気」に鼻づまり解消効果アリ！ドイツやフランスで行われている療法です。

*「加齢臭・二日酔い」に効く入浴法～加齢臭には朝シャワーが劇的効果！

- ◎朝1分間シャワーを浴びるだけで、夕方まで匂いは軽減する。～都市生活研究所の調査では自分の体臭が気になる人60%他人の体臭が気になる人は85%
- ◎二日酔いには、お風呂の「静水圧作用」が効果的(脱水症状には注意) P 5

先ず水分補給で脱水症状が改善したら 38°Cのお湯に 15 分程度入る、**飲食直後の入浴は避ける、アルコールは血管を広げる為、脳貧血を起こす可能性もあります。**

*「痛風」に効く入浴法～お風呂の「利尿作用」で尿酸を外に出しましょう。

◎痛みが残っている時は入浴禁止、発症は男性98、5%女性1、5%東京女子医大

◎痛みが和らいでからぬるめのお湯に、マッサージは炎症を起こす可能性あり禁止。

水分をたっぷり摂り、**38～39°Cのお湯に 20 分程度、水圧の利尿作用で尿酸排出**

*「生理痛・PMS・更年期障害」に効く入浴法～血流を抑止、副交感神経をリラックス

◎生理中のお風呂も OK、生理痛や PMS はゆっくり浸かりイライラを和らげる効果あり。

◎更年期障害は男性にもある、男性ホルモンの減少で様々な不調が出ることも。

ある研究で「40°Cのお風呂に毎日 5 分→5 分→10 分と繰り返し入り病状改善」と

{ 第 4 章 効能アップ！ 医学的に正しい「温泉の入り方」 }

*フランス人は、温泉で健康になる＝仏国では温泉療法に公的医療保険が適用され、年間 3 週間迄の温泉療養が可能で温泉療養費の 65%が保険で還付される。

① 単純温泉～自律神経不安定症、不眠症、うつ状態～刺激が少、高齢者・子供適～草津温泉の鬼怒川温泉(栃木)下呂温泉(岐阜)等

② 塩化物泉～切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症～保温効果が高い、高齢者や病後回復期にお勧め、ヨーロッパでは湯気吸引療法にも活用～熱塩温泉(福島)熱海温泉(静岡)等

③ 炭酸水素塩泉～切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症「美肌の湯」と云われる代表的な泉質、飲用で胃酸の出過ぎの中和、**痛風に効果**、床ずれの傷の治り改善という研究報告も、湯気を吸いこむことで痰を出やすくする作用も。～黒川温泉(熊本)強羅温泉(神奈川)等

④ 硫酸塩泉～切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症～川湯温泉(北海道)伊賀保温泉(群馬)

⑤ 炭酸泉(二酸化炭素)～切り傷、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症、日本ではその数0、6%と少ない、血管を広げる作用で「血流改善効果」～肘折温泉(山形)長湯温泉(大分)

⑥ 含鉄泉～療養泉の一般的適応症に準じる、皮膚の弱い人は入浴後に洗い流す～有馬温泉(兵庫)長良川温泉(岐阜)等

⑦ 酸性泉～アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖能異常(糖尿病)表皮化膿症、皮膚の療養に用いる場合は自己判断が難しく医師の指導の下で行うのがお勧め～草津温泉(群馬)登別温泉(北海道)等

⑧ 含よう素泉～療養温泉の一般的適応性に準じる、飲用で高コレステロール改善～佐土原温泉(宮崎)酒々井温泉(千葉)等

⑨ 硫黄泉～アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、皮膚化膿症、

末梢循環障害、成分が皮膚から吸収され血管を広げる作用が強い温泉

～草津温泉(群馬)後生掛温泉(秋田)等

- ⑩ 放射能泉～高尿酸血症(痛風)関節リュウマチ、硬直性脊椎炎～特に鎮痛効果がよく研究されていて頸椎症の方には鎮痛効果ありとの研究報告。

～増富温泉(山梨)三朝温泉(鳥取)等

- * 温泉効果を高める「積極的ぼんやり」～意識的にぼんやりする時間を持つ、外部刺激をシャットアウトする、温泉の効能は転地効果として温泉地の環境全てを楽しむ事
- * 温泉療法は「入浴しなくても健康に良い」医学的に環境全てによる「総合的生体調整作用」と呼び、様々な健康増進効果があるとされています。
- * 日本一の温泉好き!「大分県民」に学ぶ入浴のコツ～世界トップの温泉大国日本大分県は、その日本で源泉数・湧出量ともにナンバーワンを誇り世界 1 の温泉大国私達の研究チーム調査の結果は全国平均と比べて 10 倍も多く温泉に入っていた。
- * 定番の「牛乳」は脱水の回復効果が高い。
- * 運動と温泉はセット～運動後に温泉に入ると、温冷交代浴は疲労回復に効果的

{ 温泉のアトピーへの効果とは? ～草津温泉の研究から }

～100 人の患者さんを医学的にきちんと評価した結果～治療法は40～42度 C の温泉に10分間、1日1～2回、ワセリン等で保湿ケア、ステロイド軟膏は使わず平均75日間被験者8割に改善効果、その内70%がかゆみも改善と驚異的な結果～草津温泉の秘密は殺菌力でアトピーが改善した人は黄色ブドウ球菌の数が減っていました。

この研究の凄い所は温泉成分を詳しく分析した結果、水素、マンガン、ヨウ素の3つのイオンが揃った時に初めて強力な殺菌効果があることが明らかになった。

{ 海の温泉療法「タラソセラピー」のススメ }

- * 海を利用した自然療法(健康法)～ヨーロッパ各国では、医師の指導の下で科学的な療養法、海水には1ℓに食塩が 35g 以上含まれるとても濃い食塩泉、海水中で簡単な体操を行えば筋トレ効果、足には強い水圧がかかり体液の循環でむくみ解消、又「海洋性気候」でリフレッシュ～海から吹く風は正常で塩分を含みカルシウムやマグネシウム、ヨード等ミネラルが豊富でリラックス効果と鼻やのど、器官にやさしい。

{ 第 5 章 お風呂で「健康美肌」を作る }

- * 入浴スキンケア 6 か条～間違った入り方をすると、皮膚を傷める結果になってしまう。
 - ① 42 度 C 以上のお湯に入らない～健康的な美肌の必要条件は「きめ細かさ」「色」「うるおい」の 3 点ですが、熱いお湯は肌からうるおいを奪ってしまう。
 - ② 湯上り後のスキンケアは 10 分以内に行うのがポイントで保湿リミット。
 - ③ 15 分以上長湯しない&1 日に何度も入らない、

いずれもお肌にはNGです。

- ④ 石鹼・ボディソープは2~3日に1回~肌のうるおいをもたらす皮脂やセラミド迄も洗い流してしまうから肌荒れや乾燥肌を招いたりします。
- ⑤ タオルやスポンジでゴシゴシ洗わない~しっかり泡立てて優しくなでるように洗う
- ⑥ 半身浴ではなく、身浴の「温熱効果」「静水圧作用」は健康な美肌に効果的

{ 医学が証明「一番風呂は肌によくない」 }

- * 一番風呂と二番風呂では成分が変わる~テレビ番組の検証で二番風呂は皮膚のキメが細かく整っている様子が観察でき、一番風呂で敏感な人は皮膚の不調を感じる。解決策でお勧めは入浴剤で様々なミネラルが配合されていて二番風呂の効果もあり
- * 医者が教える「美肌を作る入浴剤」~医薬部外品と浴用化粧品を選ぶ事です、炭酸系は皮膚から直接吸収されて血管を広げる為、血流アップの効果も期待できます。
- * スキンケア系入浴剤は、どれだけ「うるおう」のか?~ホホバ油を含む入浴剤を入れたお湯で41度C5分間入浴での実験報告では、入浴後30分、60分、120分といずれもホホバ油入り入浴剤の皮膚水分量が約2倍程度と多い結果又塩素も中和

(おわりに)

- * 元気は、お風呂で作られる~身近過ぎて逆に知らなかった本誌での驚きの新常識がお役にたてれば幸いです。

(完)