

今の特集：入浴温度を極める。

今

回は温泉の温度について考えたいと思います。人間の肌は温度には案外敏感で、0.5度変われば完全に分ると思います。しかし感覚の世界ですので、環境によって熱く感じたりぬるく感じたりしてしまうようです。

●入浴リスク

先回も書きましたが **42℃以上の入浴を高温浴**と呼び、**40℃以下で入浴**する事を**微温浴**と呼びます。しかし何度も申し上げますが、お湯の温度が高まると入浴リスクは格段に変わってきます。入浴リスクって何ですか？と軽く考えがちですが、最悪の事態は、この世界とのお別れです。その次は入院騒ぎなどでしょう。では、お風呂で不幸の最後を迎える方は全国で推定ですが、東京消防庁が平成11年度に入浴中の急死例を調査したところ、23区内では冬季半年間に628件の死亡事故があったそうです。これを全国の年齢構成を考慮してあてはめると年間で約14,000人が入浴事故で亡くなっていると推測されます。年間交通事故で亡くなる方が約7,000人ですから、高齢者の方が中心ですが、その倍の方が何らかの原因でお風呂で命を落とされています。高齢者の方は熱い高温浴が好きですから、余計入浴リスクが高まるわけです。そうならない様に、ぬるいお風呂にゆっくり入りましょうと提案をし続けています。そしてナステピ



露天の休憩所

ユウ湯の山のお風呂の温度も下げて運用しています。

●何故41℃なのか？

では、何度くらいで運用しているのかと申しますと、具体的な目標温度は**41℃**を目指しています。この41℃という温度、かなりぬるく感じる温度です。日帰り温泉のくせして、なんでこんなに温いんだ！！全然温まらないぞ！！と高齢者中心に苦情を頂いております。大きなお風呂だとしても温く感じて、長湯でのぼせやすい。せっかくお金まで出してお風呂に来たのだから、できるだけ長くお風呂に入りたいという心理が働く場合もあるでしょう。その結果、のぼせて、倒れる。気分が悪くなり吐いてしまう、という事態も起こります。最悪の場合は入浴事故につながります。しかし設定温度を下げてから、どなたもスタッフの世話になるようなのぼせや、立ちくらみを起していないという事実をどう感じるかですね。

●中温浴/微温浴のメリット

まずなんと言っても、身体の負担が少ないということが上げられます。心臓の弱い方、痛み上がりで体力の弱っている方には、長湯をしても負担が少なく、安心して入浴をたのしんでいただけてると思います。そしてさらに良い事があるのです。皆さんは温泉に含まれている有効成分はどうやって体内に取り込まれていると思いますか？飲泉すれば消化器から吸収されますが、それ以外では皮膚から吸収されていきます。つまり長く温泉に浸かっているだけで、それだけ多くの有効成分が身体に取り込まれるという事でもあります。また、湯上がり後であっても30分ぐらいは吸収されているようですので、湯上りは温泉を軽くふき取って上がるほうが良いのではないのでしょうか。

●まだまだあるメリット

身体の深部体温を上げるとHSP(ヒート・ショック・プロテイン)と言うたんぱく質が生成されるのだそうです。このHSP(ヒート・ショック・プロテイン)と呼ばれるタンパク質には、免疫力を上げる働きがあります。では、体内のHSPの量を増やすにはどうしたらよいのでしょうか？それは身体の深部体温を上げる事が一番効果的なのです。要するに身体の芯からよく暖める事が体内のHSPの量を増やすことにつながるわけです。また先回の復習ですが、ぬるい温度のお湯は副交感神経を刺激し、リラックスさせてくれます。一日の終わりに、今日のストレスを全て洗い流してくれる作用もあるのです。そして、女性には耳寄りの話ですが、ダイエット効果も期待できます。標準の入浴10分で80キロカロリー消費すると言われていています。同じカロリーをジョギングで消費するには20分かかります。いかに入浴のダイエット効率の良さをお分かりいただいたと思います。

●まとめると

ぬるい温泉に長い間入ると、身体の**入浴事故リスクが軽減**され、からだに不安をお持ちの方、特に病後間もなくで体力の弱っている方には安全な入浴法で、さらに温泉の**有効成分が皮膚から沢山吸収**され、身体の深部体温が上がりやすく、**免疫力が上昇するタンパク質HSP(ヒート・ショック・プロテイン)が形成**されやすく、ストレスも解消され、**ダイエット効果もあり**、汗を沢山かくので、**デトックス効果**も期待でき更なる**美肌**になり、良いこと尽くめの入浴法なのですが、なぜその事を十分ご理解いただけずに、危険な高温浴を続ける方が多いのか、残念でなりません。皆様も一刻も早く、その事に気が付き、ぬるめのお湯に長く浸かる習慣を身に付けてください。勿論、この方法は温泉だけではなく、効果は少し落ちますが家庭のお風呂でもお勧めですので試してください。

温泉ソムリエ 高橋 樹男