

## 温泉療法専門医から見た美又温泉

### 1、泉質について

はじめに、皆さま、この一年間、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めていただき、お疲れ様でした。スペースシャトルから地球に戻った日本人の宇宙飛行士が最初にしたいことは何かと尋ねられ、「ゆっくりと温泉に入って、日本食を食べたい」と答えたとの話がありますが、私たちの気持ちは、まさにこの宇宙飛行士の気持ちと同じではないでしょうか。

さて、いわゆる温泉療法は単に温泉に入浴するだけでなく、温泉地の自然環境を利用して、地方の文化、季節の食べ物を食べることによる精神的、肉体的なリフレッシュを目指すものです。山陰の新鮮な魚介類に恵まれ、美肌効果が高いと言われている、美又温泉をご紹介します。

日本には火山が多く、その恵みとして各地に温泉地があります。その温泉の中には、アルカリ性の泉質から酸性の泉質まで様々です。その中で、平安時代の996年に清少納言は、「枕草子」の「ものずくし」の段に「湯は、ななくりの湯(榊原温泉)、玉造の湯、有馬の湯」と表しています。山陰地方には、この玉造温泉をはじめとして、城崎温泉、三朝温泉、皆生温泉等があります。一連の山陰地方の温泉地の中に、関西圏の大都市から離れた島根県の浜田市に、これらの泉質と同等かそれ以上のアルカリ性で美肌効果が高いと言われている温泉が湧いているのをご存知でしょうか？

中国にある華清池は楊貴妃がつかったという伝承がある温泉の一つです。唐の詩人、白楽天はこの華清池の泉質を温泉水滑(温泉の水はなめらかにして…)と表現しており、滑らかな泉質(43℃、pH7.9、単純放射能泉)を高く評価しています。アルカリ性の泉質は皮膚の表面の角質層を形成する老化したタンパク質を溶かすことにより、滑らかな湯上り感が得られます。また、皮膚の新陳代謝がうながされることにより新しい角質層が形成され、皮膚が美しくなります。

アルカリ性の泉質の美又温泉(41.6℃、pH9.9、アルカリ性単純温泉)には、アルカリ性の条件下で水によく溶ける性質をもつメタケイ酸が、比較的高濃度(81.9ppm)に溶けています。メタケイ酸は浴後に皮膚の表面を被い、出来た被膜は皮膚からの水分の蒸発を抑えることから、保湿効果が得られます。また、皮膚からの水分の蒸発が抑えられることにより皮膚の乾燥が軽減され、冬季の皮膚の掻痒感(かゆみ)が和らげられます。

皮膚の新陳代謝を促進するアルカリ性の美又温泉を一度、試してみたいかがでしょうか。

## 2、入浴法について

一般的な家庭での入浴、温泉地での入浴にかかわらず、入浴時に共通した注意点を挙げます。

### 心・脳に負担をかけない入浴法

- 1) 寒冷期間は更衣室・浴室を浴前に暖める(15℃以上)、冬季には小型のホットカーベットを活用してみてください。
- 2) 浴温度は38℃~41℃、高くても42℃までにして下さい。
- 3) 掛け湯をしてからゆっくりと入浴しましょう。はじめに下半身、腰、その後で心臓に近い所にかけて湯をして下さい。
- 4) 半身浴で心臓の負担を減らして下さい。お湯の量は少なめにするのが健康に良いとされています。へそから乳の辺りまでにとどめてみてください。
- 5) 入浴時間は5分~7分程度、やや低めの38℃~40℃であれば10分程度が目安です。
- 6) 浴槽からの立ち上がりは、一旦、腰掛けるなど、ゆっくりとします。
- 7) 疲労、脱水気味の時には微温湯の短時間とします。
- 8) 運動・食事とは1時間程空けて下さい。
- 9) 入浴後にコップ1~2杯の水分摂取を心がけましょう。
- 10) 浴後は30分ほど安静にして下さい。

さらに、美又温泉を利用される場合には、次の注意点を追加します。

- 11) 泉質がアルカリ性のため、入浴時にアルカリ性の石鹸の使用は最小限をおすすめします。
- 12) 冬季の露天風呂の場合には、外気温が低いと、体の芯まで温まるのに時間がかかり、ついつい長湯になってしまいます。時計を見ながら長湯に注意してください。
- 13) 早朝、一人で入浴するのは避けて、お連れの方と一緒に入浴することをお勧めします。誰もいない時には、誰か他の人が入りに来るまで待つのも一つの方法です。気分が悪くなった時に、いち早く気付いて、助けてもらうことも頭のすみに留めておきましょう。

### 全身浴



### 半身浴



### 3. 温泉療法における「日帰り入浴」と「連泊入浴」の効果の違いについて

温泉療法(Balnelogy)は古く、ギリシャ時代よりヨーロッパで医学として発達した経緯があります。ヨーロッパ諸国では一般的に3週間の温泉地での療養を行った場合に、健康保険で治療費・宿泊費・交通費が支払われます。温泉療法の期間が3週間と限られている理由として、3週間以上温泉療法を続けても、徐々に体が慣れてきて温泉療法の効果がそれ以上得られなくなるとされています。我が国においても、江戸時代に、湯治は長くても1カ月間を目途にされていたようです。私が、真水から温めたお風呂と、温泉(温泉成分を含む食塩含有人工炭酸泉浴)との効果の違いを研究したところ、温泉に単回(1回だけ)入湯した即時効果は、「冷え症の改善」、「全身の血行促進感」、「全身の温まり感」において、改善が認められました。一方で、繰り返し(連続15回の入湯、いわゆる「湯治」)による慢性効果は「腰痛の改善」、「肩こりの改善」、「疲労回復感」で効果が認められました。この様に、温泉療法の効果を最大限に引き出すためには、温泉地に来られる方々の症状に合わせて、宿泊期間を加減する必要があります。1泊2日でも気分転換には十分効果が得られますが、大病をした直後、抗癌剤治療の後などには、体調に合わせた入湯の仕方を試してみてください。連泊入浴をこのまま当てはめることは難しいかもしれませんが、少しの間、新型コロナウイルスとの戦いで疲れた心身を湯治の気分で癒すのはいかがですか。

### 4. ペットボトル入り温泉水によるご家庭での体験について

美又温泉が気に入って、旅行先から温泉水を持ち帰る場合には、重たいので、500mL~1L程度のお持ち帰りになると思います。旅行者の移動手段によっては、宿泊した温泉旅館などから、18L入りのポリタンクに入れて、宅急便で配達していただくのも将来的には可能性があります。

少量の温泉水を有効活用するには、新型コロナウイルスの感染予防に用いている、アルコールスプレーの様な霧吹きを用いるのが手軽です。100円ショップで霧吹きのノズルだけが売られています。この霧吹きのノズルを旅館の売店で販売するのも良いかもしれません。

500mLのペットボトルに温泉水を入れて、霧吹きで手、足に試してみて、アレルギー反応等が現れないことを確認してから、顔に吹きかけてみましょう。化粧品と同じで、始めから顔に吹きかけてみるのはお勧めできません。また、アレルギー反応が出ないことを確認した後、フェースパックシートに浸して、美容液の要領で用いることもできます。個人差がありますが、肌荒れ、ニキビ、アトピー性皮膚炎に効果があれば続けてみるのもよいかもしれません。抗生物質・ステロイドホルモン等が含まれている薬用のクリームと異なり、これらの薬用成分が含まれていない分、安全ですが、効果の発現には1~2週間はかかることが推測されます。手軽な感覚で試してみてくださいはいかがでしょうか。

温泉療法専門医 保崎 泰弘  
(広島逡信病院 副院長兼第一内科部長)