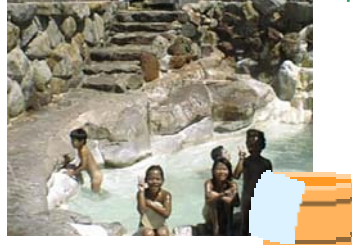


湯治の秘めた力とは？

温泉療法の効能

温泉と聞くと社内旅行や家族旅行などいわゆる一泊二食付きのレジャー型温泉旅行が連想されますが、温泉には湯治の場を提供するという重要な役割もしています。



今回はその湯治あるいは温泉療法の考え方と、健康維持への応用を考えてみましょう。

日本は火山国でこれだけ温泉に恵まれているながら、それを利用した湯治あるいは温泉療法はあまり知られていません。

世界的にはドイツやフランスなど各国で重要な医学的治療の一分野となっています。日本においても温泉医学は学会などで活発に研究は行われています。

温泉療法の適応性

温泉療法で効果がある病気はたくさんあります。適応症の中に慢性疾患も含まれますが、医学的にこれら適応症に対して自律神経系、ホルモンの正調作用があるからです。

リウマチ、高血圧、狭心性、脳梗塞などの動脈硬化性疾患、胃潰瘍、糖尿病、痛風、神経痛、気管支喘息をはじめ、うつ病のような精神的な症状などにも温泉療法は応用されています。

しかしながら、病気の重い方が自己流で温泉にはいるのは危険な場合もありますので、専門的な知識のある方のもとで治療を行って下さい。

では次に、温泉を利用して健康になるための入浴法（湯治）について考えてみましょう。

湯治による身体への有効性



温泉の効果は物理的效果（静水圧効果）、温熱効果、化学的效果の三つに分けられます。

温泉に浸かると心身共にリラックスできますが、これが水圧と浮力による物理的效果です。水圧は意外に強くてお湯の中に首までつかると、大体おなか回りで4センチは縮みます。水圧は循環器、呼吸器、筋肉骨格に働きかけこれを鍛錬します。また腎血流量が増すので利尿効果も期待できます。

温熱効果についていうと、38度以下の微温浴の場合、神経系、循環系などにはたらく体の興奮や緊張を鎮めます。したがってストレスをとったり、ノ

イローゼ、心身症、心臓病などに効果があります。これに対し42度以上の高温浴は神経系、循環系を刺激し、体のはたらきを活発にするのでリウマチなどに効きます。これらのことは科学的な研究で判明しています。またこの物理的效果や温熱効果は疲労回復にも役立ちます。

化学的效果は温泉に含まれる成分による効果のことです。例えば、食塩泉、炭酸泉は血圧を下げ、硫酸、硫酸イオンは皮膚病に効果があります。温泉に含まれるさまざまな有効成分が直接皮膚、または体内に与える改善作用です。色々な物質が溶け込んでいることで起こる化学作用の保温効果で、これらの物質が入浴中に皮膚を通して入り込み、皮下の血管を広げて血行を促進します。浴後いつまでも体が温かいのはこのためです。

ぬるめの湯に長く浸かるその効果は大きいようです。ご存じのように、心身のストレスは様々な病気を引き起こすことがあります。そんなストレスをとるのに一番いい方法です。

熱すぎるのは禁物



熱い温泉に長く入るのは逆効果です。特に高齢者は汗をかくことで脱水症状を起こしやすく血圧も上がります。その場合は十分な水分補給をする必要があります。また飲酒後入浴すると心臓の負担が大きくなりますし、食べ過ぎた時にも注意が必要です。