



温泉療法専門医  
早坂 信哉さん

温泉・入浴に関する医学的研究を行う温泉&入浴博士。東京都市  
大学人間科学部の教授であるかたわら、「温泉・入浴などを活用  
した健康づくり」を医学的知見から研究する「日本健康開発財団  
温泉医学研究所」の所長としても活躍。テレビなどの情報番組  
にも多数出演し、お風呂、温泉の正しい入浴法を伝えている。

## 毎日のお風呂が健康を作る

### 湯船につかるといい 3つの理由

お風呂に入って温かい湯につかるということは、健康的にも心理的にも大きな効果があり、「毎日お風呂に入る人は幸福度が高い」という研究もあるほどです。毎日お風呂に入ることによって体が健康になり、また精神的にもよい効果をもたらします。

湯船に入ることによる効果は主に3つあり、①温熱作用、②水圧、③浮力です。1つめは温熱作用、つまり体を温めることで、血管が広がり全身の血めぐりがよくなります。血流は人間の体にとって非常に重要なライフライン。全身をめぐる血液が細胞の1つ1つを活性化することで新陳代謝が活発になり、疲労回復にもつながります。

2つめの水圧は体を締め付ける効果のことで、湯船につかると特に下半身に圧力がかかり、静脈血(全

身に酸素を送ったあとの二酸化炭素を含んだ血液)が心臓に戻っていくのを助けます。

3つめは浮力。水中では重力が10分の1になるので、普段体重を支えている筋肉は解放されてリラックスしている状態になります。海やプールで浮かんでいると気持ちいいと感じるのは、重力から解放されているからでしょうね。

### 理想的なのは、眠る90分前に 40度のお湯に10分程度つかること

お湯の温度は38～40度だと、副交感神経が働いてリラックスできるのでおすすめです。温度が高いほど体が温まると思いがちですが、熱いお風呂は体が元の温度に戻そうとする力が働くので、かえって体温が下がるのが早いのです。入浴60分後の体温を調べると、高い温度よりも38度くらいのほうが、温かさを維持できるということがわかっています。

42度以上のお湯は温度差によって血圧が上がったりヒートショック現象が起こるのであまりおすすめできません。また、交感神経を刺激して興奮状態になるので、入るとしたら朝やもうひと頑張りしたいときがいいと思います。

お風呂は家のなかでも、一日の疲れをとってリラックスできる特別な場所。家を建てる際は、まず初めに「リラックスできる広いお風呂」を考えてみるのもいいかもしれませんね。

#### TOPICS

健康になる入浴法をもっと知りたい人におすすめの本

『入浴検定 公式テキスト  
お風呂の「正しい入り方」』  
著：早坂 信哉、古谷 暢基  
出版：日本入浴協会  
価格：2,160円(税込)



入浴検定のためのテキストですが、体の悩みを解決する入浴方法を紹介していて、正しい入浴の知識が身につきます。