

## 温まる効果

この時期は湯船でしつかり温まりたい時期ですよね！

温めることや、温泉の効能で体に良いことはわかるが具体的にどのように良いのかなどを

今回

国際医療福祉大学の教授で

あります

一石英一郎先生のお話をシェアしたいと思います。



科学的にわかつてきたそうです。

また熱が上ることで免疫力が高まり、熱に対しても

ガンやウイルスが弱いということ

も

最近の研究で分かつてきただよ

す。

ガンに對しては42度前後だと  
ガン細胞の活性が落ちることが  
分かつてきただよ

42度前後であれば、10分以内の  
湯浴

40度前後で15分前後

40度以下でしたら20分前後を目安にするそうです。

温泉には3つの作用があり

- 1、「圧力」や「温度」
- 2、「デトックス」
- 3、「癒し（リラックス）」

あと最近の論文発表で  
たんぱく質が影響を受け

細胞の若返り効果もあるそうです

細胞が遺伝子レベルで若返るとい  
うことが、遺伝子レベルで証明され  
ているそうです！

そして、以前はNGだった妊婦さん  
も今はOKだそうです！

飲酒後は血管が開きすぎている  
場合があるので  
控えた方がいいようです。

また、入浴の注意点としては  
しつかり水分補給することと  
医学的にも証明されているそうです。

筋肉に圧力をかけて

成長ホルモンの分泌を高める

加圧トレーニングと同じ原理で  
体に働きかけられるそうです。

リラックス効果も実際に湯浴前と

後で脳波を測ると  
前頭葉のα波がすごく増えたこと

最近は国内外で科学的な  
エビデンスが出てきて  
健康寿命や平均寿命が伸びる  
可能性があると

その結果、血管が拡張して血圧が  
下がることで、血圧が高い人にも  
改善効果があるそうです。

最近は国内外で科学的な  
エビデンスが出てきて  
健康寿命や平均寿命が伸びる  
可能性があると

医者を30年近くされてきた中で、  
一番大事なことは病気にならない  
い。

病気になりにくい  
いつまでも

健康増進で元気でいられることが  
大事だと、おっしゃっています。

行き着いたのが温泉とサウナで

そして、絶えず体温を高めると  
代謝があがり  
血管が拡張して血流がよくなる  
血行が改善されるということも  
あるそうです。

細胞が遺伝子レベルで若返るとい  
うことが、遺伝子レベルで証明され  
ているそうです！

健康維持のために  
入浴で身体をしつかり温めて  
自分の治癒力を高めましょう！