

## 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ーね！

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

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。

医者をして30年近くされてきた中で、一番大事なことは病気になるな

い。

病気になるにくい

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

最近国内外で科学的な

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

科学的にわかってきたそうです。



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）」

そして、絶えず体温を高めると

代謝が上がり

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。

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。

また熱が上がることで

免疫力が高まり、熱に対して

ガンやウイルスが弱いということも

最近の研究で分かってきたようです。

ガンに対しては42度前後だと

ガン細胞の活性が落ちることが

分かっているそうなので

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。

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

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！

また温泉に入るだけで水圧がかかりますから

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後で脳波を測ると

前頭葉のα波がすごく増えたことで

医学的にも証明されているそうです。

また、入浴の注意点としてはしっかりと水分補給することと

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。

そして、以前はNGだった妊婦さんも今はOKだそうです！

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！