

かたくりの湯 健康入浴のオススメ その参

温泉雑学

温泉の効果

かたくりの湯を含めた「温泉」には、「温熱作用」「物理的作用」「含有化学成分の作用」「非特異的変調作用」と言われる医学的に認められた作用があります。今回は温泉の雑学として、それをご紹介します。

まず「温熱作用」ですが、温熱作用は自律神経のうちの「副交感神経」を刺激し、血管を拡張させ、筋肉をリラックスさせる作用です。それにより血圧は下がり、脈拍は増加するので末端の毛細血管にまで十分な血液が行き届くようになり、リンパ球が増え、免疫力が向上し、新陳代謝が活発になり、冷え性も緩和されます。温熱作用は「熱過ぎるお風呂」では起こりません。「若干温いかな？」と思われる程度の温度に長く入るのが一番です。

次に「物理的作用」です。温泉水の浮力や水圧などの水の物理的作用がこれです。浮力は体をリラックスさせ、精神的ストレスや肉体的ストレスを緩和すると言われております。入浴中に適度にかかる水圧は皮膚にマッサージのような、適度な刺激を与えます。

さらに「含有化学成分の作用」ですが、これは温泉の泉質ごとにより変わってきますが...大まかにいえば...「温泉水には各種の成分がイオン化した状態で含まれていて、イオン化した化学成分が、皮膚を通して体内に吸収されると温熱作用や後述の非特異的変調作用の働きを強める」と言われています。ここで言うイオン化とはTVでお馴染みのマイナスイオンなるものではなく、カルシウム・マグネシウム・硫酸塩・炭酸水素ナトリウムなどの物質の事を言います。

最後に「非特異的変調作用」。これを簡単に説明すると...「人間は心や身体が異常な事態に陥った時に、それを正常化させる能力（自己治癒力）を持っているといわれています。さらに温泉の温熱作用や含有化学成分の作用が、ゆがんだ状態を元の正常な状態に戻す働きを助けます。特にこの治癒能力は、自律神経系に強く働くことが知られています。これにより失調していた自律神経が正常な状態に戻り、身体の内臓機能やホルモン産生機能が正常な状態に戻り、同時に免疫機能も正常に戻る」と、言う事です。

温泉にはこのような素晴らしい作用があります。ぜひこの素晴らしい力を健康増進と日々の豊かな生活にご利用ください。

天下の名湯も...

お医者様でも草津の湯でも...という言葉をごぞんじですか？草津温泉は関東屈指の名湯です。その酸性泉は強烈で日本で5番目の強さを誇っています。江戸時代の温泉番付では最高位（東の大関）と言われていました。ですが...その草津の湯治場には「無縁仏」が多いってご存知でした？

戦国時代から湯治場として知られ数々の病の人が訪れた湯治場だからなのかもしれませんが、病に良いからと言われ...ろくに準備もしないでお湯に飛び込んだ人、長く入ればそれだけ効果があると信じきって我慢して長湯しすぎた人達のお墓も少なくありません。

なぜなら...湯温調整が容易な現代と違い、原泉温度が50度～90度の草津温泉ではそんな無謀な入り方をしたら仏様になるのも当然です。だから草津には「湯もみ」で20～30分の準備運動をし、頭から数十杯の被り湯をし、数分と言う入浴時間を決められて初めて利用できるので。

かたくりの湯ではそのような事はないですが、水分補給や被り湯をしっかりして、温泉をお楽しみください。