

# 温泉はなぜ身体に効くのでしょうか？

## 温泉の効能と効果

わが国では、古くから温泉を利用して病気を治療する「湯治」がおこなわれてきました。温泉の療養効果は近代医学においても高く評価されています。それでは温泉の効果を考える前にまず、お風呂(まゆ)の効果について考えてみましょう。まゆと温泉に共通する生理作用は大きく温熱(温める)、静水圧(お風呂の中で身体にかかる水圧)、浮力・粘性の3大作用に分けて考えられます。更に地中から湧き出る温泉には中に溶けているイオンなどの物理、化学・薬理的作用も加わって、温泉特有の生理作用が現れます。加えて温泉には温泉地を取り巻く自然環境等の因子も無視できません。

---

## お風呂の全身作用…淡水浴・温泉に共通の効き目

---

### 1 温熱効果

《高温浴》

42度以上の熱い湯は、からだに興奮的に作用するので、新陳代謝が活発になります。ただし、高齢者や血圧の高い人には強すぎることがあります。

《微温浴》

36～38度くらいの体温に近いぬるい湯では、からだに鎮静的に作用し、ゆったりとした気分になります。胸の高さくらいまでゆっくり入るのが効果的です。

---

### 2 静水圧

水中では深さが1mますごとに体表1Gm<sup>2</sup>あたり100gの水圧がかかります。心臓や肺の悪い方では、水圧の心肺負荷の増大に気をつけましょう。一方水圧は心臓や肺を鍛えたいときには有効な手段となります。

---

### 3 浮力・粘性

水中にある物体は浮力が働きます。0kgの体重の人では首から下を水中に沈めると、水中に没している部分のみを考えれば無重力に近い状態です。この浮力を応用して運動機能障害の人の水中でのトレーニングが盛んに行われています。すなわち足腰や関節への負担が軽くなり、水中での運動が楽になります。また水の粘性で身体を動かすために3～4倍の抵抗がかかります。この抵抗を上手に使うことによって更に水中での運動療法が有効になります。水中での運動は、水が抵抗となって筋肉、骨格を鍛える絶好の条件になります。

---

## 熱海温泉の泉質別の割合

---

塩化物泉(56.2%) 硫酸塩泉(34.3%) 単純温泉(8.2%) アルカリ性単純温泉(1.3%)