

ドクターからの 健康アドバイス



西明寺診療所

温泉療法医 市川 晋一

「いい湯だな、温泉療法」

仙北市が迎える最初のお正月です。

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、早速、温泉につかっていらっしゃる方も多いでしょう。では、そんな新春にふさわしい、温泉の正しい入り方をご教授いたしましょう。

日本ほど温泉が多く、日本人ほど温泉好きな国民は世界でも珍しいでしょう。その代表として、わが仙北市の温泉群はふさわしいと誇りに思います。

日本では、代表的な民間療法として古くから慣習的に利用されてきた湯治を、近代医学の目で見直したのは明治9年に来日したドイツの内科医師ベルツで、日本各地の温泉について研究し、広くヨーロッパに紹介したのです。以来温泉の研究が進展し、温泉地に温泉研究施設や療養施設、リハビリテーション専門の病院が設けられています。一方、ヨーロッパでは、温泉の適応症の専門医がいて温泉療養の指導と処方が中心で、健康保険などの社会保障制度が導入され長期療養も安心して受けられます。残念ながらこのことが日本と根本的に違ってきます。

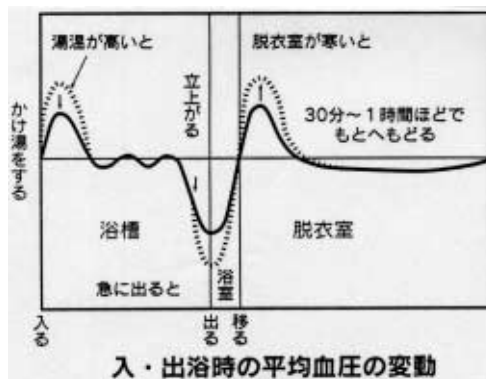
温泉療法とは？

温泉の効用には、湯の成分による「薬理作用」と、体を温める「温熱」などの「生理作用」、体内を圧迫する「水圧」、体重を軽くする「浮力」などの直接的な効果があります。さて、温泉療法とは、温泉浴や温泉水を飲む「飲泉」、海、山森などの「自然環境の気候」、その土地の「食べ物」、「物理療法」など温泉のありとあらゆる環境を利用して行われる「総合的生体調整」のことです。よく温泉の入り口に適応症が掲示されていますが、単なる温泉成分だけのおおよその基準にすぎないのです。

入浴方法

入浴による温熱刺激は内臓や血管、皮膚の機能を支配する自律神経を刺激します。例えば、42度以上の高温浴では、交感神経を刺激して心臓の脈は早くなり、血圧は上昇し、筋肉は収縮します。37度以上39度未満の微温浴では、逆に副交感神経を刺激し心臓の脈は遅くなり、血圧は低下し、筋肉は拡張します。

このことから、夕方の入浴は微温浴が、朝は高温浴が適しますが、高齢者は微温浴をお勧めします。しかし、20分以上の入浴は、血が固まりやすくなり脳卒中や、心臓の負担がかかり心不全になるので、長湯してはいけません。



(図) 入浴の出入りで血圧はかなりの変動があり注意が必要です。入浴前かけ湯すると、入浴直後の血圧上昇を和らげますので、高血圧や高齢者にはお勧めします。急に立ち上がって出浴すると急激に血圧が低下するのでゆっくり浴槽から出てください。また食後、飲酒後内臓の血流を減少させるので、避けてください。脱衣所を暖かくしておかないと血圧が急に上がります。出浴後は低血圧が持続するので横になって安静にして、スポーツ飲料を飲んでください。心筋梗塞や脳卒中が早朝に発症することが多いため、朝の入浴は高齢者の方にはご注意ください。

私は日本温泉気候物理学会認定温泉療法医として仙北市の温泉の効用を医学的に検証し、紹介したいと考えています。

「温泉学会出張のため3日間休診します」という札を、玄関にかけ、鳥取県三朝温泉に行ってきた後のことです。

ある患者さんが、「先生、3日も温泉に行つて、さぞ、ゆっくりしてきたべ」

いや、温泉につかってきたわけではなく、日本温泉気候物理医学会といって、温泉療法を研究する学会に、勉強に行つてきて、最後の日は医療センターで実習までしてきたんだ。

秋田県には、各市町村にかならずひとつは温泉があるから、正しい温泉の入りかたを、指導できるようにね。

「ほー、せば、これから先生が、おうちの背中をながしてくれるのかい？」

◆ 温泉の隣にある診療所にて