



温泉が健康に良い理由

2015.5.25

◆ 温泉大国、日本

最近、箱根の大涌谷付近では火山性の地震が続き、噴火口あたりでは水蒸気の排出量が増えています。箱根では立ち入りが一部制限されたため、ホテルや旅館の関係者から影響を心配する声も多く聞かれます。日本は世界でも有数の温泉大国です。温泉はストレス続きの体を癒してくれ、気持ちをリラックスしてくれます。古くから温泉は怪我を早く治したり、体を温めてくれたり、若々しく美しいツヤツヤの肌を取り戻してくれるなどの効能効果があり、温泉地はどこも賑わっています。



◆ キーワードは還元力

老化やガン化の原因とされる活性酸素を除去する力が還元力で、温泉の効果を示すキーワードとなります。細胞が鉄クギのように錆びて腐敗することを細胞の酸化といい、活性酸素は細胞を酸化させる原因です。還元力はこれを還元し酸化を防ぐことで細胞を活性化させ、肌を若返らせる効果があるということです。

温泉の『鮮度』は酸化還元電位（ORP）で表されます。これは電子の濃度の変化を測定する方法です。ある物質が電子を失うことを酸化、電子を得ることを還元といい、また、酸素と結合することを酸化、水素と結合することを還元といいます。この数値を表す単位がmV（ミリボルト）で、通常の水はほぼ中性のプラス200mVです。これが酸化と還元の間となる値で、これよりも数値が高ければ酸化水、少なければ還元水となります。還元力が強い温泉では数値がマイナスになります。

地中から地表に湧き出す前の温泉は還元力を持っています。それが地表に湧き出て空気に触れ、時間が経過すると次第に酸化されていきます。さらに、途中で塩素系殺菌剤などを入れてしまえば還元力のある温泉は直ちに酸化してしまいます。また、パイプを通してホテルや旅館の浴槽に注がれる頃にも温泉の還元力は低下します。

◆ 温泉の癒し効果

温泉には含まれる成分によって食塩泉・硫黄泉（酸性）・重曹泉（アルカリ性）などがあり、日本では11種類ほどに分かれています。古来より冷え性は万病の元といわれており、体を温めることは健康の基本とされています。温泉に入ることによって体を温め、体温を1℃上げれば細菌やウイルスなどの病原体に対する免疫力が5～6倍にも高まるといわれています。また、日本人は目に見える汚れよりも内面の汚れ、つまりけがれを嫌う民族で、人が亡くなった際にも湯灌という儀式があります。これは世界的にも珍しい風習で、最期に温泉の湯で身を清めるのです。

風呂に入るときには裸になり、高名な人も金持ちも貧乏人も同じ無欲の姿になるため、純粹な気持ちで真に癒されることができます。また日本には数千年前から、湯治という文化があります。稲刈りが終わり、冬支度をする前にゆっくりと湯治に出かけ、湯治場で食事を作り、安らかに過ごして疲れを取るという風習で、温泉まわりをすれば適度な運動となり、知らない人との情報交換もできて楽しく過せます。温泉の近くには必ずお寺や神社があり、お参りもできます。『病は気から』という言葉があるようにプラス思考や前向きな考え方を持つことで温泉の効能効果はさらに高まります。そしてずっと温泉を愛してきた日本人には温泉の癒しが遺伝子にも組み込まれていったようです。

今回、特別に有名な温泉地である箱根の大涌谷が大変なことになっています。規制がいつまで続くかわかりませんが、大事にならないことを願うばかりです。