

OMRC mail magazine

温泉医科学研究所 HP <http://www.onsen-msrc.com/>

-----

メールマガジン編集担当の主任研究員:後藤康彰です。  
このメールは、温泉医科学研究所のメールマガジン登録をいただいた方、  
温泉入浴指導員、温泉利用指導者講習会にご参画いただいた方、アンケート、  
名刺交換をいただいた皆様にお送りしております。

<目次>

- 1.【研究情報】入浴と運動の健康増進効果の比較
- 2.【活動報告】温泉利用指導者・温泉入浴指導員研修会・交流会開催  
(日本健康開発財団)
- 3.【活動報告】温泉利用型健康増進施設連絡会研修会開催  
(日本健康開発財団)
- 4.【コラム】東京マラソン走ってきました ～ マラソン後の入浴を考える  
(後藤康彰)

=====

- 1.【研究情報】入浴と運動の健康増進効果の比較

=====

入浴・運動ともに、心拍上昇をもたらすことが知られていますが、田中信行先生（鹿児島大学  
名誉教授）の研究では、その相違を示す興味深い知見が得られています。

先生の研究では、同レベルの心拍上昇作用を示す 41℃、10 分入浴と 200m/ 1～2 分走行の、  
心血管機能、血液ガス、代謝、末梢血組成への効果が比較されました。

その結果、入浴、走行直後の心拍増加は同レベルでしたが、走行後の収縮期血圧の上昇は

入浴後よりも大きく、入浴後の拡張期圧は安静時より低下していました。また、舌下温と皮膚血流は入浴でのみ増加し、温熱性血管拡張が示唆されました。

さらに入浴後、静脈血の酸素濃度は上昇、二酸化炭素濃度が低下したのに対し、200m走では逆に酸素濃度は低下し、二酸化炭素濃度は増加、乳酸、ピルビン酸、P/L比が上昇しました。

これらの結果は、入浴による健康増進は、

「代謝亢進なしに温熱性血管拡張による十分な O2 供給と CO2 排出が起こることで惹起される」  
運動による健康増進は

「強力な心血管系と筋の代謝の賦活により生ずる」

ことを示唆するもので、受動的効果の入浴と積極的効果の運動を組み合わせが、バランスの取れた健康増進に有益であることが示されています。

(後藤康彰)

=====

## 2.【活動報告】 温泉利用指導者・温泉入浴指導員研修会・交流会開催

(日本健康開発財団)

=====

平成 25 年 2 月 21 日(木)に、神奈川県藤沢市江の島アイランドスパ、かながわ女性センターにて、  
標記研修会・交流会が開催されました。

参加者は延 18 名の温泉利用指導者・温泉入浴指導員で、全国から現場の指導者や感嘆するほどの温泉通の皆さまにお集まりいただきました。

研修会では午前中に、

「温泉利用プログラムをどのような指標で評価するか」

について、グループワークとプレゼンテーションが行われました。

温泉地・施設のプロモーション材料となるエビデンスづくりを考えるとともに、来年京都で開催される 39 回 ISMH(国際温泉医学会議)への演題提出を視野に入れた議論も行われました。

午後には、温泉利用指導者の岩淵さん・杉本さんのご案内で、江の島アイランドスパを体験、  
湘南の海と富士山を望む「露天泉」につかりながら、お互いの近況報告を語り合いました。

交流会の頃には、参加者同士すっかり意気投合。

お互いの温泉地を歩きかうオフ会をやろうなんて話も出ていました。

今回集まったメンバーだけでなく、ネット上でも情報交換やディスカッションの場があれば・との

話ともなり、早速温泉利用指導者の野田さん(サイクルスポーツセンター)が、facebookに

「温泉利用指導者・温泉入浴指導員」コミュニティ

をつくっていただきました(現在登録者 80 名)。

ご興味ある方は facebook に登録後、こちらをご覧ください。

<http://www.facebook.com/groups/208037326005974/>

お一人お一人の活動はもちろんのこと、皆さんの力が合わされば、

「日本のお風呂・温泉も元気になるはず」

と感じた研修会・交流会でした。



(後藤康彰)

=====

### 3.【活動報告】 温泉利用型健康増進施設連絡会研修会開催

(日本健康開発財団)

=====

平成 25 年 2 月 20 日(水)～21 日(木)に、神奈川県藤沢市江の島アイランドスパ、かながわ女性センターにて、標記研修会が開催されました。

前号でもご紹介した通り、江の島アイランドスパは、2 月に温泉利用型健康増進施設に認定されています(現在全国で 19 施設が認可)。

今回は、ラフォーレ天童のぞみ(山形県天童市)、クアハウスリステル猪苗代(福島県猪苗代町)、まほろばマインズ三浦(神奈川県三浦市)、健康増進施設ゆあーず(新潟県十日町市)、クアハウス佐久(長野県佐久市)の施設関係者が集まりました。

研修のテーマは

「効果的な施設運営を考える」

戦略計画ツールである、SWOT分析(S:強み、W:弱み、O:機会、T:脅威)が紹介され、施設運営を考えるヒントを学ぶ機会となりました。

温泉利用型健康増進施設の医療費控除制度は、必ずしも国民に充分周知されていないのが実状です。

認定施設の運営形態(日帰り、滞在型、リゾート)も様々なので、個々に応じた戦略が推進されることで、医療費控除制度がより周知されることが期待されました。

=====

#### 4.【コラム】 東京マラソン走ってきました ～ マラソン後の入浴を考える

(後藤康彰)

=====

2月24日(日)に第7回東京マラソンが開催されました。

今年からニューヨークマラソン、ボストンマラソンなどと並ぶワールドメジャーマラソンとなり、約36,000人のランナーが東京を駆け抜けました。

私も今回初めて走らせていただきましたが、途切れることない沿道の声援、充実したエイドや10,000人のボランティアのサポートは圧巻で、日本を代表する大会だと実感しました。日本健康開発財団のオフィスがある人形町界隈も往復しますが、仲間が応援してくれて、元気をもらい、なんとか完走しました。

42kmを走った直後の多くの人の欲求は。

「ビール飲みたい」

「お風呂に入りたい」

がかなり上位に来ると思います。

今年の東京マラソンでも、用意された足湯が大好評で多くのランナーがいやされていました。

ただ、私のような初心者ランナーが気をつけた方がよいポイントが1つ。

ゴール後、大腿はパンパン、熱を持っていて、着替えるのもままならない状態。

まずは「冷やす」ことが最優先ではないでしょうか。

ランニングイベント後の銭湯でも、多くのランナーが水のシャワーを足にかけたり、水風呂で足を冷やす姿がみられます。

入浴するなら普段の状態よりも、さらに脱水に要注意。

水を十分に取るか、入浴前に血漿の濃縮や血液粘度が高まることを防ぐ、イオン飲料の摂取も望ましいでしょう。

・しかし。仲間と飲んだビールうまかったなあ。  
え？だめ？

(後藤康彰)

---

※このメールは、温泉医科学研究所のホームページでメルマガ配信登録をいただいた方、温泉利用指導者・温泉入浴指導員受講者で、メルマガ配信を希望された方、名刺交換をさせていただいた方、アンケートをされた方にお送りしております。

配信がご不要な方は、お手数ですが下記 URL にアクセスしていただき、「メルマガ解除」をお願い申し上げます。

解除 URL: <http://r34.smp.ne.jp/o/Pg/236069/BcP1JDH7ci0D/out?stop=k>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

mailto: [ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

(c)Japan Health & Research Institute. All rights reserved