Bathpoka

# 「お風呂で健康入浴」

入浴は人の体にいろいろな作用を及ぼします。毎日無意識に入っている「お風呂」ですが上手に活用すれば健康増進や疲労回復、リラクゼーションに大きく役立ちます。

「バスポカ」をご愛用の皆様に、是非、**「知らなかった入浴の効能」**をご理解いただき、商品を有効にご利用いただく入浴情報をお届け致します。今回は、**「体温と免疫力」**について調べて見ました。

## 1 病気の人は低体温

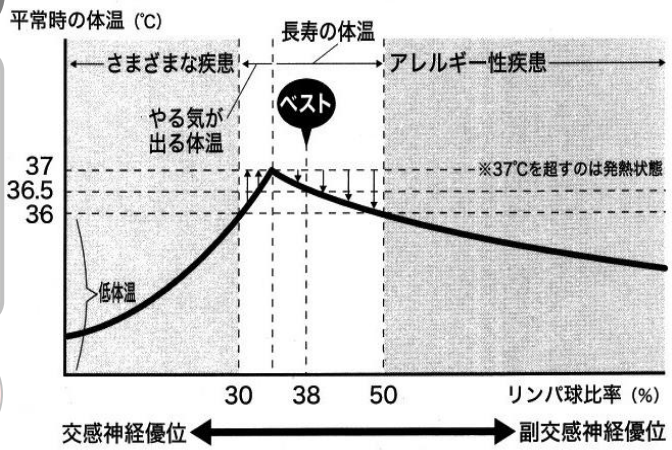
免疫力の研究をされている新潟大学医学部・安保教授の調査で、様々な人の体温を測定すると病気の人の体温（ガン、アトピー、リュウマチなど）は、平熱で36度未満であることが分かった。西洋医学で「冷え」の概念は無いが東洋医学では「冷え」は「未病」と呼ばれ、病気と健康の境目と位置づけられている。
体温と病気には密接な関係があり、低体温によって免疫力が低下する為に様々な病気が起きる。
また、最近の若い人は低体温化しており、過去になかった様々な病気（アトピー、花粉症など）が増加しています。

## 2 体温と免疫力のメカニズム

①36度から37度の間が、最適体温。（長寿の体温）
②最適体温時は、リンパ球（免疫）が適量で
免疫力が強く病気になりにくく、直りやすい。
③交感神経優位（緊張）でも、副交感神経優位
（過保護）でも低体温。バランスが重要。
④発熱は、免疫力を上げるための自然現象。
（熱で治す→ガン・エイズ・アトピー等の温熱療法）

体温を上げて、病気予防、病気解消を図る。
高体温は、血行（血液循環）を良くすること。

【体温とリンパ球の関係】




## 3 体温を上げる方法

| 悪い入浴習慣 | 「免疫力を上げる入浴方法」 |
|---|---|
| ~~カラスの行水~~（低体温化した人はお風呂が嫌い） | **「入浴」により平熱時体温を上げる。**（体に負担のない「半身浴」の励行） |
| ~~ゴシゴシ体を洗う~~（皮脂は体のバリアー） | **石鹸、シャンプーを控えめにやさしく洗う**（特に高齢者は、かゆみ・湿疹のもと） |

**ポイント**

1. **女性は特に「冷える」** 熱の源（筋肉）が少なく、体を温める習慣をつける。（女性の長寿は、沖縄県）
2. **薬の服用は最小限に** 大半の薬が、交感神経を刺激して「低体温体質」を作る。
3. **過度のストレス防止** 暴飲暴食・睡眠不足・心理的ストレスを継続させない。（ストレスは家族に伝わり、家族全員が低体温化する。）
4. **過保護でも低体温化** 適度の運動、夏場の日光浴等で発汗を促す。（過度の冷房使用、潔癖症等はアレルギー体質を作る。）

## 『半身浴』に最適

1. 自動温度調節で『37、38℃』に設定
2. 時計で『入浴時間をチェック』
3. 長時間入浴でも『いつでも適温でキレイなお湯』

引用文献：ナツメ社

昭和鉄工株式会社

Bathpoka

# 「お風呂で健康入浴」

入浴は人の体にいろいろな作用を及ぼします。毎日無意識に入っている「お風呂」ですが、上手に活用すれば健康増進や疲労回復、リラクゼーションに大きく役立ちます。

「バスポカ」をご愛用の皆様に、是非、**「知らなかった入浴の効能」**をご理解いただき、商品を有効にご利用いただく入浴情報をお届け致します。前回は、**「体温と免疫力」**について調べて見ましたが、今回は更に考えて見ました。

## 1 病気の人は低体温 （前回のまとめ）

「免疫力の研究をされている新潟大学医学部・安保教授の調査」
①病気の人（ガン、アトピー、リュウマチなど）は、平熱が36度未満。
②体温と病気は密接な関係。 →低体温で免疫力低下して様々な病気が起きる。
③最近の若い人は低体温化している。 →過去になかった様々な病気（アトピー、花粉症など）が増加。
④体温を上げる事が、病気の予防・解消になる。
⑤体温を上げる事は、血流（血液循環）を良くすること。
⑥体温を上げるのには、入浴が最適。カラスの行水やシャワーのみの入浴は低体温化の悪い入浴習慣。

## 2 血流不足（低体温）が慢性疾患をつくる

| 症状 | 発生原因 | 注意事項「低体温化を防ぐポイント」 |
|---|---|---|
| 腰痛 | 運動後の疲労物質を除去する体の自然の働きの結果 | ・鎮痛剤は一時的効果のみ（長期使用で血流不足）<br>・コルセット使用も血流不足を起こす。 |
| 更年期障害 | 女性ホルモンの減少とストレス過多 | ・女性ホルモンの補充は血流不足を起こす。 |
| リウマチ | 関節が膨れて痛むのは体の自然な働きの結果 | ・ステロイド剤は一時的効果のみ（長期使用で血流不足） |
| ガン | ガン細胞は、誰にでも発生（免疫力正常なら未発症） | ・交換神経優位状態は、血流不足を起こす。（ストレス、病気への恐怖心は禁物。） |

## 3 体温（自然治癒力）を上げて病気を防ぐ

| | |
|---|---|
| 入浴で血流改善 | 半身浴は血流改善の最も効果的な方法<br>冷え性の人は汗が出にくい。 → 低体温（血流不足） |
| 軽い運動で筋肉強化 | 運動すると筋肉で熱が発生して体温が上がる。 |
| 薬の服用は最小限に | 薬の大半は交感神経を刺激し、血流を悪くする。 |
| ストレスを貯めない | 交感神経優位状態の継続で血流が悪くなる。 |

## 『半身浴』に最適

1. 自動温度調節で『37、38℃』に設定
2. 時計で『入浴時間をチェック』
3. 長時間入浴でも『いつでも適温でキレイなお湯』

昭和鉄工株式会社

引用文献：ナツメ社

Bathpoka

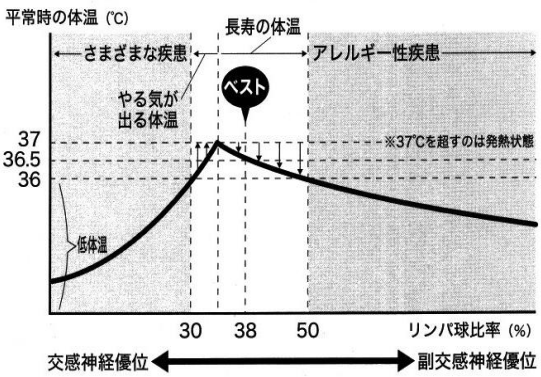
# 『お風呂で健康入浴』

入浴は人の体に生理面・心理面でいろいろな作用を及ぼします。入浴を上手に活用すれば、健康増進や疲労回復、リラクゼーションに役立ちます。今回は、「入浴と免疫力（自然治癒力）」の関係についてまとめました。

## 病気の予防は免疫力（自然治癒力）を高めること

1. 対症療法の西洋医学に「冷え」の概念は無い。東洋医学で「冷え」は「未病」と呼ばれ病気と健康の境目と位置づけられている。
2. 東洋医学は、病気の予防の重要性を認識し、「病気にならないようにすること」を最高の医療としてきた。
3. 病気になる前に予防することは、体の免疫力（自然治癒力）を高めること。
4. 体温と病気には密接な関係が有り、低体温になると免疫力が低下して様々な病気が起こる。**（右図・・・最適体温は36～37℃）**
5. 現代人は、低体温化しており（体温35℃台が多い）、様々な病気（ｱﾄﾋﾟｰ、花粉症等）が増加している。

【体温とリンパ球の関係】




**「体を温めること」が免疫力を高める**

**※入浴が最も推奨されています。**

## 「入浴」は免疫力を向上

入浴は、大昔から「湯治」として病気の予防・治療に利用されてきたが、理論的ではなく経験則的なものだった。現在では、「入浴による血液循環の改善」が明確になり、免疫力（自然治癒力）を上げる為に入浴が推奨されています。
入浴は誰でも毎日行っている自然の行為。特に効果の高い「半身浴」をお勧めします。

### 「半身浴」のメカニズム

| | |
|---|---|
| 半身浴でゆったり入浴 | 体への負担が無い（心臓、肺） |
| 副交感神経を優位にする | リラックス、安眠（疲労回復） |
| リンパ球増加で免疫力がアップ | 病気予防（自然治癒力アップ） |
| 血液循環を促進 | 基礎体温上昇（冷えの改善） |
| 新陳代謝が活発化 | 老廃物の排出促進（汗、尿等） |

### 半身浴

・37～38℃のお湯
・20～30分間
・「みぞおち」までつかる

### 冬のおすすめ入浴方法

1. お湯の温度は、37～38℃。（42℃以上は危険）
2. 心臓・肺に負担をかけない半身浴がお勧め。
3. 入浴前後にコップ一杯の水分補給。
4. 脱衣場・浴室は出来るだけ暖める。
   ※入浴前にお風呂の蓋を開けておくと効果的。
5. 入浴前には、薬・アルコールは飲まない。
6. 高齢者・病気の方は、入浴前に家族に一声。

### 半身浴に最適

1. お 好みの湯温に設定
2. 時計で入浴時間チェック
3. 長時間入浴でもキレイなお湯

昭和鉄工株式会社

# 温泉入浴 その1

**日本は昔から身体や心の傷を癒やす場所として「湯治場」がたくさんありました。現在では様々な理由で減少していますが、旅行を兼ねたリフレッシュの場として「温泉」は人気のスポットとなっています。**

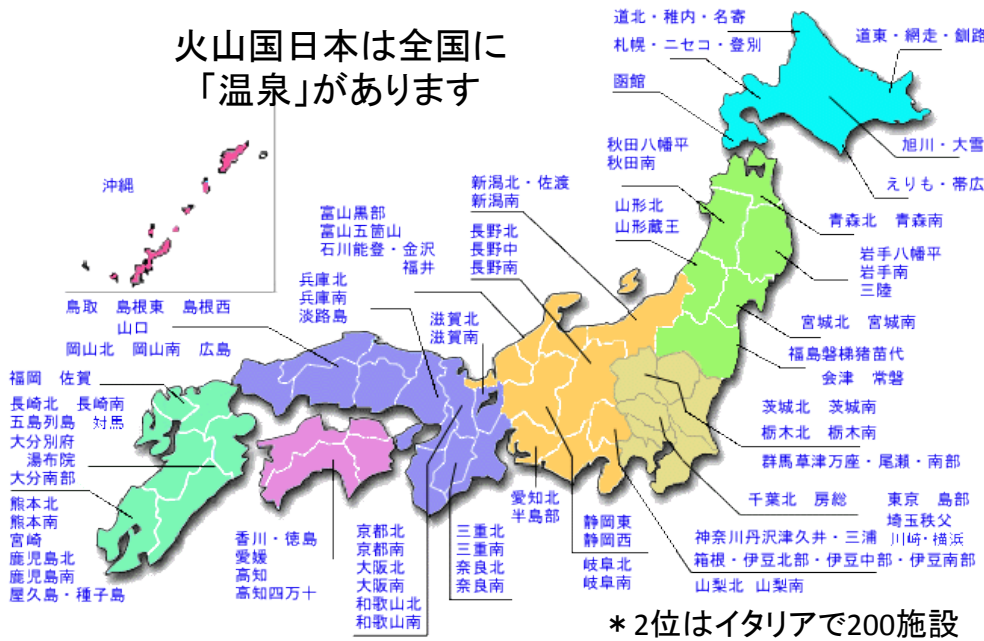
温泉好きは人間だけでは無く、
動物もその良さを自然と知ってました

「猿の温泉」で有名な
【地獄谷野猿公苑】

カピバラは全国たくさんの
動物園などで見られます

競馬で走る馬の研究やリハビリを行う、福島県いわき市にある**「JRA競走馬総合研究所」**という場所では、実際に馬を温泉で療養させています。

火山国日本は全国に
「温泉」があります




＊2位はイタリアで200施設

**日本の温泉地は3000施設あり世界断トツ1位**

## 1300年前から天武天皇が傷を致した事が始まりとも言われる温泉による治療「湯治」

昔話などで、動物が傷を癒やすのを見て、温泉を発見したなどの話は、たくさんあります。歴史を振りかえってみても、

鎌倉時代には、「伊豆の走湯」と呼ばれていた熱海温泉・伊豆山温泉（静岡県）では、武士や高僧などが湯治したという記録が残されており、湯治場として機能していたことが伺われます。

戦国時代になると、多くの温泉地に傷兵を温泉で治療したという記録が残されています。特に、甲信越地方には、武田信玄や真田幸村などの戦国武将の「隠し湯」と呼ばれる温泉地が数多く存在します。

織田信長や豊臣秀吉なども戦国時代で有っても、温泉地での戦いを禁じる命令を出していたと言われるほど、温泉地は聖域でもありました。ヨーロッパの戦争でも温泉地は「平和の象徴」として傷病兵の手当や治療を行う中立の場所で、のちの赤十字の精神にも繋がっています。

# 体温と体調は深く関係する

40℃前後のお湯に10分ほど浸かることで、体温は約0.5～1℃上昇します。その上昇だけで、十分に「温熱作用」は見込めるのです。温泉の場合、温熱効果はさらに高まります。

体温が1度下がると、エネルギー代謝は12%ダウン。
体温が1度下がると、免疫を司る白血球の働きが30%以上もダウン。
低体温は、生活習慣病やアレルギー、うつ、ガンなど、さまざまな病気を引き起こす。
「体温を1度上げると、免疫力は一時的に5～6倍アップ。
心臓や脾臓など産熱量の多い臓器には、ガンはできないんです。身体を温め、平熱を上げることが健康維持につながります」＊イシハラクリニック医院長：石原結實先生

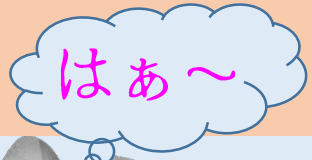
「日本健康開発財団」と「厚生労働省」が1000人での実験で，温泉入浴が血圧や血糖を下げる効果が証明された
・「静水圧」が身体の中の血管に加えられることで、血の巡りが良くなる
・温泉入浴でリラックスし、交感神経が静まり、副交感神経が優位になり血圧が下がる
・熱で筋肉が刺激され「マイトカイン」(糖尿病の特効薬)ホルモンが出て、筋肉の生成や脂肪燃焼効果がある

お風呂に入浴する人としない人では、5年後に自立度は約2倍、
毎日の入浴習慣がある人は、要介護になりにくい。
65歳以上の高齢者600名ほどを対象に、入浴の頻度別にグループ分けし、5年後の要介護認定者数を調査。
週7回以上お風呂に浸かる習慣があるグループは、そうでないグループに比べて、自立度が1.85倍も高い

日本温泉気候物理医学会が実施「入浴習慣と要介護認定者数に関する5年間の前向きコホート研究」(2011年)

厚生労働省のeヘルスネットでは「快眠と生活習慣」の中で、運動と食事に加え「入浴」も重要な要素としています。

# 温泉入浴その3
なぜ、温泉に入ると「はぁ～」とつい言ってしまうのか？




**「はぁ～」っと言った後、年代によっては「極楽極楽」と口から出てしまう。**
**それは、温泉に入ることでリラックスしているからです。**

リラックスと温泉の関係

◆脳波の変化から知る温泉のリラックス効果

「北陸先端科学技術大学院大学」で、温泉に10分間入浴したときの脳波を測定
入浴する前と比較したところ、リラックス反応を示す**「アルファ波」**が優位に出ていました。
逆に緊張状態を示す「ベータ波」は減っており、まさにストレスから解放された状態。

◆動物も温泉でリラックスしている

温泉のリラックス効果を感じられるのは、人間だけではありません。
2018年4月に京都大学霊長類研究所が発表した研究によると、長野県の地獄谷野猿公苑では、猿の約3分の1が冬になると湯に浸かる習慣があり、その排泄物を調べたところ、ストレス物質である「グルココルチコイド」の濃度が低下していることがわかりました。

◆自分ではコントロールしにくいイライラを、温泉で整える

温泉に入ると、最初は交感神経が優位になり興奮したような状態になるのですが、徐々に落ち着いていき、逆に副交感神経が優位になることで、リラックス状態に変化していくのです。

# 温泉と健康

「家庭のお風呂を、体を洗うだけの場から、心身ともに癒す空間へ」

古くから日本人は、温泉を愛し、
その恩恵を受けとってきました。
現代でも、日々の生活からくる
ストレスや体調不良など、
温泉は有効な**療養**方法です。

温泉に入る目的…「温泉の三養」
（日本温泉協会より）

- 病気の治療 **療養**
- 病気を予防 **保養**
- 疲労の回復 **休養**

環境省推奨

## 温泉での療養「湯治（とうじ）」

日本に伝わる治療法。**温泉地に長期で滞在**をして、温泉の効能によって体調を整え、病気治療や療養を行うことをいいます。

## 忙しい人にもオススメ！ プチ湯治

本来は２～４週間ほど滞在して行われますが、最近では忙しい現代人に向けた、１～２泊ほどの「プチ湯治」が注目されています。

【主なやり方】１日のうちに２～3回、ぬるま湯の温泉にゆっくりと入り、1日休養をとります。

**肉体的な疲労はもちろん、精神的なストレスにも。**

免疫力UP　自然治癒力UP　デトックス　ストレス解消　etc..

いつでも入れる我が家の名湯で、
休みはゆっくりプチ湯治を♪

SANWA 三和株式会社

販売店（お問い合わせ・お申し込みは）

Bathpoka EX

# 風邪の時のお風呂は良いの？悪いの？

体調を壊しやすい季節で、油断をすると風邪になってしましがちです。日本では昔から風邪のときは、お風呂に入ってはダメとよく言いますが、西洋ではちょっと違うそうで、最近では、場合によっては風邪のとき入浴が効果的と言われています。

## 1 風邪をひいてしまった時の入浴は？

「風邪をひいた時には入浴を控える」･･･実はこの考え方、日本特有の住環境が生み出した習慣で、お風呂が家の外にあったり、浴室が寒かった時代の名残と言えます。
住宅環境が改善された現在では**「風邪をひいても正しい入浴方法であれば入浴して構わない」「むしろは入浴した方がよい」**と言われるようになっています。

### 入浴の風邪への効果

- お風呂の湯気が喉の乾燥を和らげ、ウイルスの活動を抑える。
- 体内の血液循環が良くなり、新陳代謝が促進される。
- 体温を上げることで、免疫力を上げ、自然治癒力が増す。
- 皮膚を清潔にして発汗作用を促し、サッパリさせぐっすり眠れる。

**尚、風邪の時の入浴には、以下の注意が必要です。**

## 2 風邪をひいたときの入浴時の注意事

※一般的に言われていることを纏めていますが、詳細はお医者様の指示に従ってください。

### 入浴できるのは

- 元気がある
- 微熱（37.5℃前後）
- 悪寒・倦怠感がない
- めまい・頭痛がない

### 入浴方法は

- 浴室・脱衣場を暖かく
- ぬるめ（38℃前後）
- 長風呂はしない
- 入浴前に水分補給

### 入浴後には湯冷めをしないように

- さっとタオルで水分をふき取る
- 洗髪した場合は、ドライヤーですぐ乾かす
- ほてりを冷まして服を着る

## 風邪の時も「バスポカ」で快適入浴

温度調整は簡単　／　汗をかいた体を清潔に　／　お風呂場も暖かく

## バスポカで家族みんな健康入浴

半身浴

### 半身浴にも最適です

ぬるめのお湯で、みぞおちまで浸かり、20～30分の入浴が効果的です。

Bathpoka 我が家の名湯

# 毎日お風呂で春の免疫力づくり！

春は「三寒四温」と言われるくらい気温の変化に見舞われる季節。
おまけに花粉などのアレルギーから新生活のストレスまで、
“不調のもと”がそこかしこに潜んでいるのです。

## 身体の冷えが免疫力の低下、万病のもとにも・・・

体が冷える → 血液の循環が悪くなる・**免疫力の低下** → 体内の代謝が低下してさらなる冷えを招く → **つかれやすく・病気にかかりやすくなる**

## お風呂で解決！からだの芯まで温めて理想の体温とサイクルを手に入れよう

### 体の芯まで温めれば、病気や疲れともおさらば！

お風呂に入ってリラックスすることにより毛細血管は広がり、体のすみずみまで血液が行き渡り、新陳代謝が活発になります。自ずと体の芯まで温まることとなり、体温を高めることにもつながります。体温を高めることが免疫力アップに大いに貢献しているのです。

## お風呂に入って体を温めることで免疫力アップに！

血行が良くなる → たまった疲労物質を排出 → 代謝＆**免疫力アップ** → **健康的な体に！**

### 顔が汗ばんできたら湯船を上がるサイン！

**40℃前後⇒10～15分**
**42℃の湯⇒10分以内**
それ以上頑張ろうとすると、体に負担をかけてしまうことも。

### 肩まで浸かる全身浴で元気回復

**温熱効果**や**静水圧作用**を期待するなら、肩までしっかり湯に浸かりましょう。ただし、十分なかけ湯で体を慣らしてから入浴しましょう。

### お風呂上がりのビールは危険です

入浴前後は水分補給が大事ですが、お風呂上がりのビールは危険。利尿作用があるため、脱水の危険も。お酒を飲むなら、**お水と一緒に飲みましょう。**

### 風邪気味のときこそ入浴で免疫力アップ！

さほど体調が悪化していなければ、入浴で回復が早まる場合も。お風呂で**免疫力が上がり、蒸気が鼻や喉の粘膜についたウイルスを弱らせ、症状を緩和**してくれます。

# 発熱のメカニズム（発熱は、敵か味方か）

風邪をひいたりやインフルエンザに感染すると体温が上がりますが、どのように発熱が起こり、何の役に立っているのでしょう。
新型ウイルスが世間を騒がしていますが、正しい知識で対応していきましょう。

参考：「テルモ体温研究所」
https://www.terumo-taion.jp/index.html

## ① 何故発熱をするのか？

ウイルスは「外因性発熱物質」の一種で、侵入してくると体は熱を発熱します。

- ・ウイルス、免疫活性食細胞が対抗
  白血球等の免疫活性食細胞はウイルスを異物として食べる様にとりこみ対抗します。
- ・免疫活性食細胞はサイトカインをつくる
  ウイルスと対抗すると、サインカイトという物資をつくり、血液で脳に運ばれます。
- ・サインカイトは視床下部へ到達
  サインカイトは視床下部へ働きかけ、体温調整中枢は、体温を上げる命令を出します。

**発熱は、免疫活性食細胞により起こっている。**

## ② 発熱するのは何のため？

- 白血球の機能が促進 — 白血球が活発になり、侵入した外敵を食べる作用が活性化する。
- 免疫応答が促進 — 外敵（異物）と戦う免疫機能が高まる
- 病原菌の増殖が抑制 — ウイルスは、低温の方が繁殖しやすく発熱でそれを抑制できる

解熱剤が開発されたときは、発熱は病なので、すぐに解熱剤を飲むべきとの考えでした。しかし現在は発熱は、体が身を守るための生体防御機能のひとつとして理解され、発熱が軽度で、苦痛がない場合には解熱剤の必要ないとされています。

**バスポカの入浴で体温アップ・免疫力もアップしましょう**

## バスポカで健康入浴

1. 自動温度調節でいつでもお好みの温度で入浴
2. 時計で『入浴時間をチェック』
3. 長時間入浴でも『適温でキレイなお湯』

昭和鉄工株式会社

# 基礎体温と免疫力の関係

## 体温の法則

40.0度　ほとんどのがん細胞が死滅

39.6度　乳がん細胞死滅

38.0度　免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う

37.5度　菌やウイルスに強い状態

37.0度　体内酵素が活性化

36.5度　健康体、免疫力旺盛

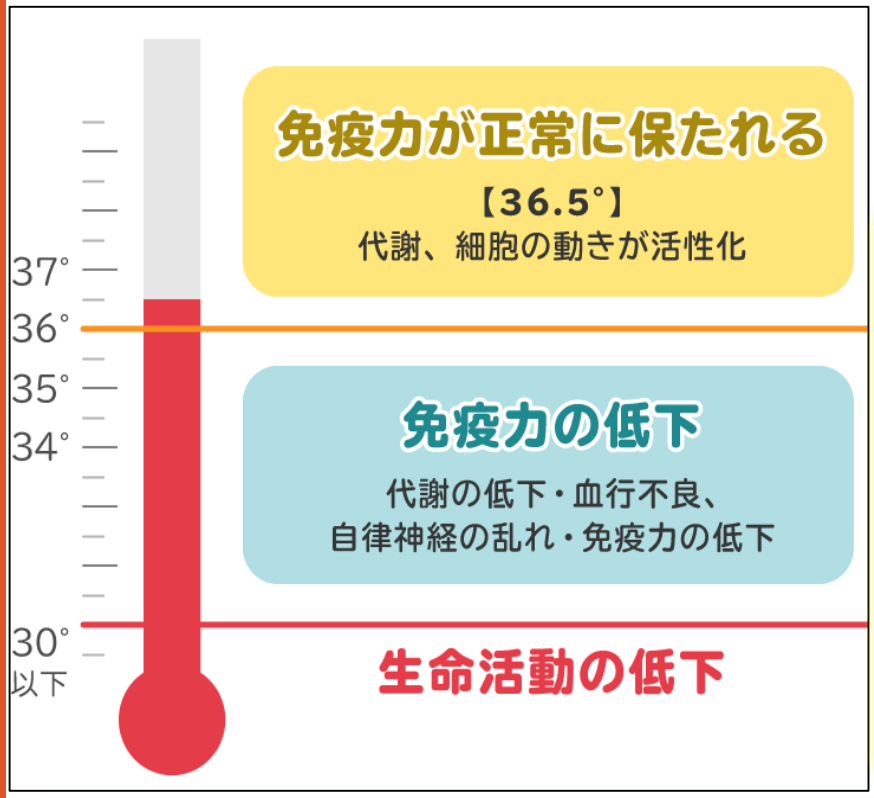
36.0度　震えることによって、熱生産を増加させようとする

35.5度　自律神経失調症、アレルギー症状が出現

35.0度　がん細胞が最も増加する温度

34.0度　水に溺れた人を救出後、命の回復がギリギリの体温

# お風呂で【免疫力アップ】しませんか？




湯温に合わせた入浴時間で体温を上げる入浴法

## 湯船の温度と入浴時間

40℃　で　20分

40℃で　15分(温泉入浴)

41℃　で　15分

42℃　で　10分

24時間温浴機「バスポカ」で

お湯の設定温度を24時間保ちます

いつでも入浴、ヒートショックの防止に

塩素がなく柔らかいお湯

業務用レベルのろ過能力と殺菌洗浄能力

水道光熱費の節約「水を大切に」

更に「我が家の名湯」は

厚生労働省認可の12の効能効果

●痔●荒れ性●あせも
●しもやけ●冷え症●疲労回復
●くじき●うちみ●肩のこり
●腰痛●リウマチ●神経痛