

せせらぎ荘「大黒湯」の効能調査を実施しました

○調査の目的

金山町復興観光課では、地域の宝であるせせらぎ荘天然炭酸温泉「大黒湯」を生かした、多くの観光客の獲得や町民の健康づくりを進めるため、一般財団法人日本健康開発財団と協力し、温泉の効能についての医科学的根拠（エビデンス）の調査を実施しました。

○調査の内容

今年1月に、町内在住の20歳代から80歳代までの10名の方に御協力いただき、入浴により身体に与える影響を調査しました。（男女5名ずつ。平均年齢58.7歳）

(1) 沸かし湯と大黒湯にそれぞれ1回10分間入浴した場合との比較

- ・沸かし湯（39℃） 1月8日に調査
- ・天然炭酸温泉（37℃）1月22日に調査

(2) 普段の生活と大黒湯に1週間入浴する生活を行った場合との比較

- ・1月8日～1月14日に普段の生活を行う（※大黒湯には入浴しない）
- ・1月15日～1月21日に毎日10分間のせせらぎ荘大黒湯に入浴

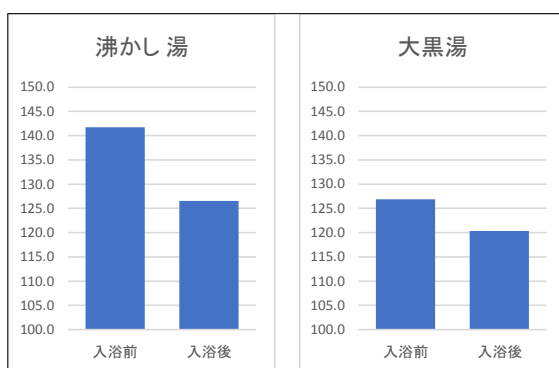
※（1）及び（2）のそれぞれの前後で、血圧、加速度脈波、体温、最大2歩幅、長座位前屈、心身や気分の状態などを測定しました。

○調査結果

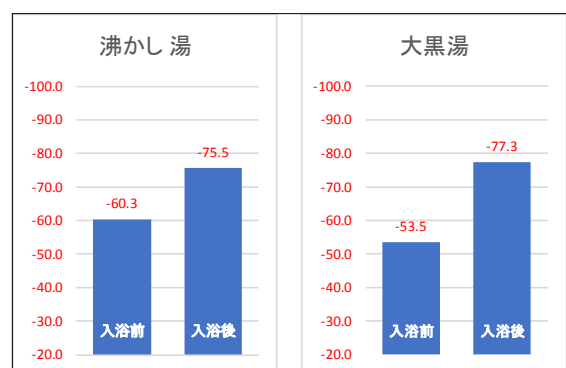
(1) 大黒湯に1回10分間入浴した場合

- ・収縮期血圧（最高血圧）の低下、拍出強度の上昇が認められました。
- ・体温に近い温度でも血行促進、疲労回復、痛み軽減が認められたほか、湯ざわり評価では、つるつる感、しっとり感、すべすべ感が顕著に認められました。

(収縮期血圧)



(拍出強度)

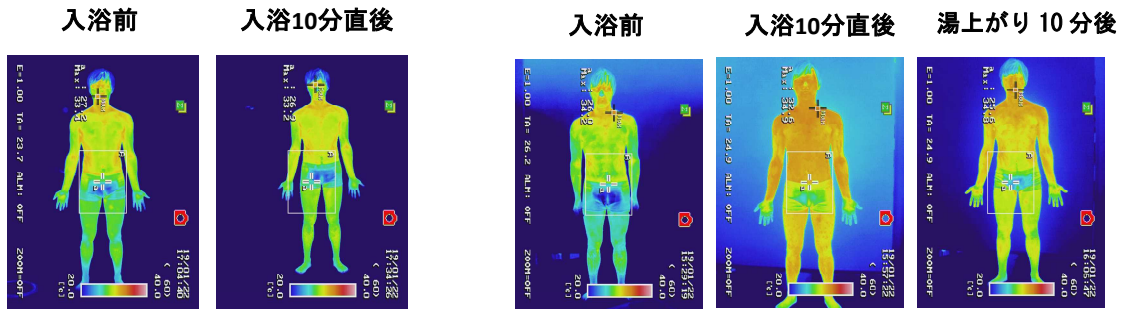


(参考) 37℃の沸かし湯・炭酸温泉への入浴（10分間）前後の皮膚表面温の変化

温熱作用を排除した炭酸温泉の血管拡張作用を明らかにするために、沸かし湯、大黒湯ともに37℃10分間の入浴を実施した際の皮膚表面温を測定したところ、炭酸温泉では入浴直後に明らかな皮膚表面温の上昇が認められ、湯上がり10分後にも効果が持続していることが示されました。

(沸かし湯)

(炭酸温泉)

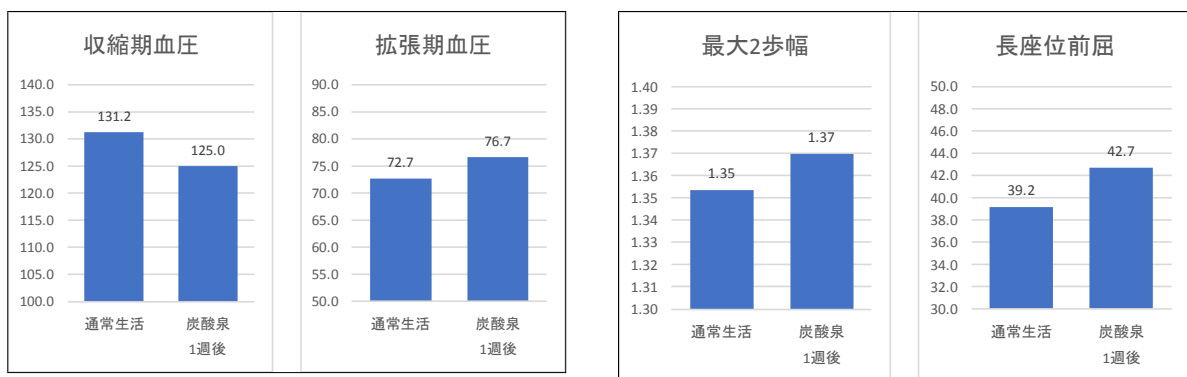


(2) 大黒湯に1週間入浴する生活を行った場合

- 収縮期血圧（最高血圧）の低下が認められました。
- 柔軟性（最大2歩幅、長座位前屈）は町民10名中8名に伸びが認められました。
- 冷えや疲れ、肩こり、腰痛の強い町民には症状の改善が見られました。

(収縮期血圧・拡張期血圧)

(柔軟性)



○大黒湯への入浴に期待される効果

1 回入浴の場合

- ①炭酸成分による血管拡張作用により、体温とほぼ同じ温度の入浴で、身体に負担をかけずに身体をリフレッシュさせることができます。
- ②身体への負担が少ない分、長湯も可能であり、一度の入浴でより多くの酸素と栄養を身体の隅々に届けることで、皮膚の状態改善も期待できます。

1 週間継続入浴の場合

- ①続けて入浴を行うことで、循環器系疾患（心筋梗塞、脳卒中など）のリスクを安全に減らせる可能性があります。
- ②慢性的な冷え、肩こり、腰痛それぞれの症状緩和に繋がり、QOL（生活の質）の向上に繋がるのが期待できます。
- ③柔軟性が改善されることで、特に中高齢者にとって、運動機能の維持増進や姿勢の改善、転倒予防に繋がるのが期待できます。

※この調査は、一般財団法人日本健康開発財団の倫理委員会で承認され、大学病院医療情報ネットワーク (UMIN) 臨床試験登録をしています。また、調査結果については、平成31年5月18日に開催される日本温泉気候物理医学会で発表予定です。

※療養目的での利用の際は、事前にかかりつけの医師や温泉療法医の相談を受けてください。

※調査データは統計学的指標で裏付けられたものです。天然炭酸温泉の効果には個人差があります。