

温泉と健康

第2回 温水入浴の物理的効果 - その1

伊豆の国市は将来像を「自然を守り、文化を育む、魅力(ゆめ)ある温泉健康都市」と決めました。
このコーナーでは「温泉と健康」について、各分野、様々な角度から紹介していきます。



三原 純(奈古谷)
花の丘診療所長(麻酔科)
温泉気候物理医学会会員
温泉療法医

前回、泉質に対する効果(これを化学的効果と言います)は明らかになっていないことが多いと書きました。一方、静水圧、浮力、温熱といった物理的効果には多くの研究があります。

今回は、その中でも身体に最も大きな影響を及ぼす温熱について考えてみます。

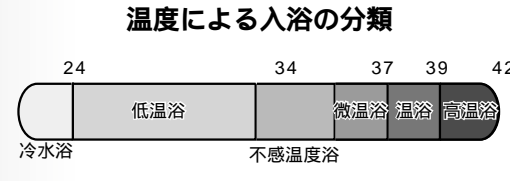
入浴温度
皮膚の下には毛細血管が豊富にあります。体温が上がる
と血管を拡張して熱を放散させようと、外気温が低いと寒さを感じ血管を収縮して熱

を失わないようにします。このようにして人間の体温はほぼ一定に保たれています。

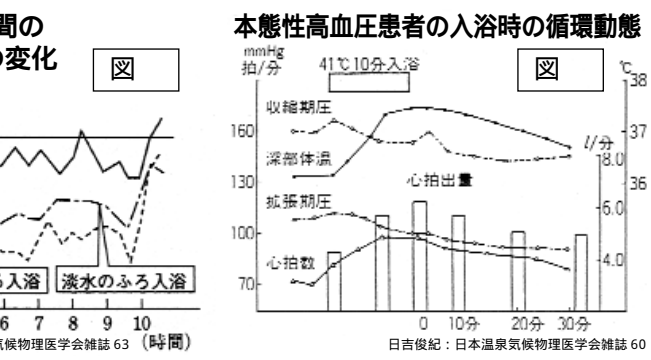
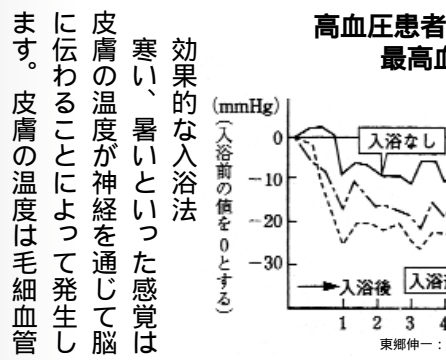
皮膚が直接暖められると神経は温かさを感じ毛細血管を拡張します。血管が拡張すると血液の流れがよくなるので血圧が下がります。しかし、血圧がもともと正常な人は、水圧により血管が圧迫されることと、血圧を戻そうとする反射により血圧はほとんど下がりにません。

ところが、四十二度の温水では、血液が温められすぎて

このように、入浴する温度によって身体の反応は大きく違います。微温浴では筋の緊張も低下し血流が増加して筋肉痛が改善します。また副交感神経優位となるため胃腸の働きが活発になります。高温浴では交感神経が優位となるため胃腸の活動が抑制されま

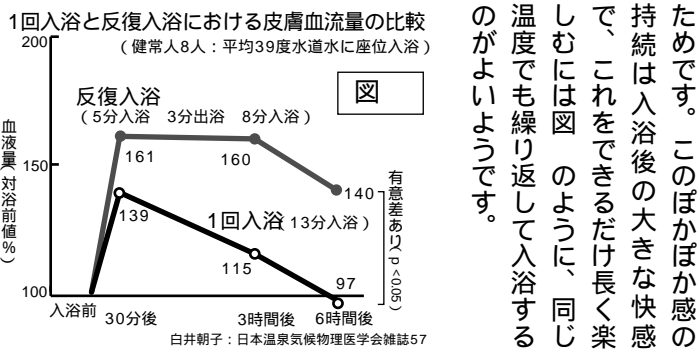


す。極端な高温浴では不快な刺激を和らげるため、エンドルフィンなどのいわゆる体内麻薬が増えるので、入浴直後すべての痛みが一時的に軽減し陶酔感が得られます。



【参考図書】
新温泉医学(日本温泉気候物理医学会 2004) 温泉で健康になる(飯島裕一、岩波書店 2002) いい湯だな(パイエル ブックレット シリーズ44、1998)
今回は、白寿医療学院 竹岡義博先生です
問合せ 温泉健康都市推進室 電話055 948 1413

今回のまとめ。ぬるめのお湯にくり返し入ることによつて長い時間ぼかぼか気持ちよ



あなたもチャレンジしてみよう!

県市町村対抗駅伝競走大会 選手募集

第6回静岡県市町村対抗駅伝競走大会が、12月3日(土)に静岡市内を舞台に開催され、県内全市町村(57チーム)が参加し、ゴールまで42.195キロを競います。市では、市の代表チームとしてこの大会に出場する選手を募集します。長距離走の得意な人・好きな人をお待ちしています。また、長距離走の速い人をご存知の方はご推薦ください。



対象 市内にお住まいの人または市内にお勤めの人
資格 小学校5年生以上の人
申込み 第1次締切り日(7月20日(水)17:15)までに社会教育課へ電話でお申し込みください。その後随時受け付けます。

問合せ 社会教育課 電話 055 949 6809

【結団式及び練習説明会】
日時 7月27日(水) 19:30~
会場 アクシスカつらぎ多目的ホール
【練習会】
日時 8月10日(水)から開始
毎週水曜日 19:30~
会場 葦山運動公園 多目的広場
練習日程、会場は都合により変更する場合があります。

- 【特選】**
長岡中学校 2年 松本 美貴さん
長岡南小学校 4年 杉浦 玲奈さん
長岡北小学校 4年 石井 志歩さん
葦山中学校 2年 岩本 秋穂さん
葦山小学校 4年 堀江 真古さん
葦山南小学校 4年 富田 里穂子さん
大仁小学校 4年 水口 知香さん
大仁北小学校 4年 高田 美法さん



写真は、長岡中学校 2年 松本 美貴さんの作品

問合せ 福祉課 電話 0558 76 8006

日時 8月26日(金)
10:00 ~ 12:00 (午前の回)
13:30 ~ 15:30 (午後の回)
会場 沼津市民文化センター
問合せ 県都市住宅部都市計画室
〒420 8601 静岡市葵区追手町9 6
電話 054 221 3490
FAX 054 221 3640
toshikeikaku@pref.shizuoka.lg.jp

屋外広告業登録制度説明会
十月一日より屋外広告業登録制度が施行され、屋外広告業を営むためには、申請により知事の登録を受けることが必要となります。これに伴い、説明会(無料)を開催します。
申込み 七月十九日(火)~八月五日(金)までにはがき、FAXまたはEメールで「屋外広告業登録説明会申し込み」と記載し、氏名(会社名)、電話番号、会場名、午前・午後の別の別を明記し、お申し込みください。駐車場は有料です。沼津会場の他に県内6会場あります。日時はお問い合わせください。

七月は社会を明るくする運動強調月間です
社会を明るくする運動ポスターコンテスト
社会を明るくする運動は、「ふれあいと対話が築く明るい社会」をテーマに、市民の皆さんが「明るくいきいき」できる地域づくりを目指して、展開される運動です。市では、運動の一環として小・中学生を対象としたポスターコンテストを行いました。このコンテストには、明るく笑顔がいっぱいの作品が数多く寄せられました。六月二十日の審査で、三十一点が特選などの優秀作品に選ばれました。これらの作品は、明るい社会づくりの啓発のため、強調月間の期間中に次の施設に展示されます。
【掲示場所】
ヤオハン長岡店(古奈)
JAGグリーンプラザ(山木)
アピタ大仁店(吉田)