

# 温泉と健康

## 第6回 温泉利用の原点「湯治」を復活させよう(最終)



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

欧州と日本の温泉利用  
ヨーロッパの温泉地では長期滞在が主流のようです。

この背景には、ローマ帝国以来続いている大浴場文化、国からの莫大な投資により整備された温泉地、温泉治療への健康保険の適用、年四、六週間の有給休暇などがあげられます。ドイツでも有名なバーデン・バーデンを例に取ると、壮大な浴場を中心にホテル、ペンション、長期滞在用アパートなどの宿泊施設のほかに病院、運動施設、美術館、劇場、会議場、カジノまであり、療養を目的とする客には温泉



医がパラエティに富んだ入浴法を組み合わせて指導します。日本の温泉利用はというと、源泉数、宿泊施設数、利用客数とも圧倒的に世界一ですが、ほとんどが一泊型で、宿泊せずに入浴するだけで温泉マニアと称する人もいます。したがって、延宿泊客数については、日本より人口の少ないドイツとほぼ同数になります。

農業と「湯治」  
しかし、日本でもかつては温泉に行くといえば長期滞在、すなわち「湯治」が主でした。機械化される前の農業は実に過酷なもので、家族総出で働き、疲れた体をまさに癒すために年に何回も湯治にきていました。冬は風邪をひかないように寒湯治、春は田起しの前と田植えの後(さなぶり湯治)、夏は丑湯治、秋は稲刈り後(土洗い)といった具合です。米も宿泊費の一

「湯治」の効果  
「湯治」すなわち長期滞在入浴は療養としての効果があるのででしょうか。ヨーロッパでは長期滞在する人が多いことから研究データを得られやすくなっています。それによると、個々の病気に対する効果とともに、生体からのいろいろな計測値は七日周期で変化し、よりよい値にむかって収束するようです。日本の研

部になり、朝市(写真1)も開かれ自炊、半自炊が可能でした。他の旅館の風呂にも自由に入れ、中見舞いと称して親戚や知人が数日泊まることもありました。手術後やケガの療養、夏の避暑、魚釣りや山菜取りを目的に滞在する人もいました。温泉入浴法というものがなくても、ただひたすら風呂に入り、それぞれに目的や楽しみを作り心身ともに活力を取り戻していったようです。

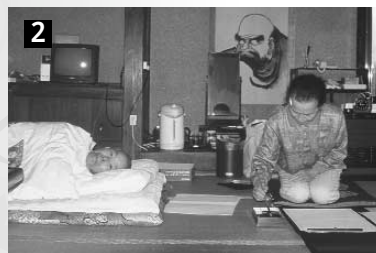
「湯治」復活のために  
湯治と言っ日本型長期滞在では、設備は質素で清潔、食

研究者も同様の結果を示しており、食事療法、運動療法も取り入れることにより高血圧や糖尿病が改善されます。さらに、片足立ちなどのバランス機能が向上し、心理的な面でも緊張や不安感が低下し活気感が上昇します。

研究結果がどうあれ、個人的には湯治の楽しみを次のようにあげたいと思います。

- ・きびしい労働やわずらわしい人間関係がない。
- ・入浴の心地よさをいつでも得られる。
- ・睡眠を十分に取れる。
- ・地位や職業をこえた裸の付き合いができる。
- ・本を読める。
- ・旬の食材、低カロリー、小食が体に良くおいしい。
- ・好きなときに好きなことができる(写真2)。

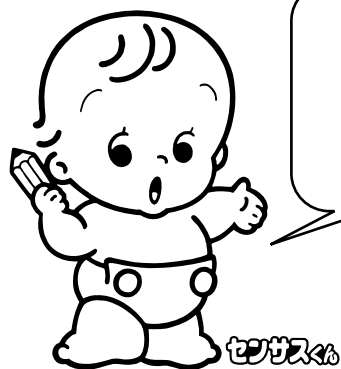
一週間も続けば、これだけでも心身の不調がなくなりそうです。



【参考図書】「世界の温泉地」山村順次：日本温泉協会、2004 「新温泉医学」日本温泉気候物理医学会、2004 「肘折温泉療養相談事業報告書」片桐進、荒川光彦、1996 「箱根強羅温泉での調査研究」月間みんかつ197号、2005 「温泉療法」大塚吉則：南山堂、2001

問合せ 温泉健康都市推進室  
電話 055 948 1413

# 国勢調査ただいま集計中



調査票へのご記入  
ありがとうございました

皆さんの調査票は、厳重な管理のもと、集計されます。年内には速報結果として、日本の人口が明らかになります。調査の結果は、少子高齢社会への取り組みや、皆さんのまちづくりにいかされます。



問合せ 総合政策課 電話055-948-1413

市民の皆さんが楽しみながら体験し、学び、そして参加して、防災意識を高めてもらうことと消防団活動の理解を深めてもらうために「消防フェスタ2005」を行います。こどもから大人まで楽しめるイベントです。さわやかな秋の季節、ぜひ親子で遊びに来てください。

## 消防フェスタ2005



11月6日(日)  
開会式  
9:30 ~  
フェスタ  
10:00 ~ 14:00

会場 元スポーツワールド駐車場  
雨天の場合は長岡総合体育館

- 内容
- メインエリア
    - ・市内幼稚園児によるパフォーマンス
    - ・修善寺工業高校郷土芸能部の太鼓演奏
    - ・自治防災会消火競技
    - ・消防団ポンプ操法 など
  - 体験エリア
    - ・消防自動車試乗体験や記念撮影
    - ・各種防災体験 など
  - 模擬店エリア
    - ・焼きそば、フランクフルト、カレーライス、ソフトドリンク など
  - 子ども広場
    - ・フワフワ遊具、輪投げ、ヨーヨー など
- 問合せ 安全対策課 電話 055 948 1412

## 11月9日(水)~15日(火) 秋季全国火災予防運動

### あなたです 火のあるくらしの 見はり役

火災が発生しやすい季節になりました。皆さん、火の元には十分注意しましょう。期間中は20:00にサイレンを20秒間吹鳴します。

11月15日(火)10:00から葦山時代劇場で、田方北消防署と消防団葦山方面隊が火災を想定した合同演習を行います(雨天中止)。  
問合せ 安全対策課 電話 055 948 1412