

今日から始められる入浴習慣

「おうち湯治」で心と体を元気に

現代社会には、ストレスを抱え、疲れを溜めている人が多いです。古来、日本では、疲れを解消するために、日常を離れて、温泉地などで心と体を整える「湯治」という習慣がありました。そこで、東京ガス都市生活研究所では、この「湯治」に注目し、家庭でできる「心と体を元気にする方法」として「おうち湯治」プログラムを開発しました。日々の暮らしに「湯治」のエッセンスを最適なタイミングで取り入れます。本レポートでは、プログラムと得られた効果をご紹介します。

「おうち湯治」で、睡眠の質や心身の健康感がアップ

「おうち湯治」を実施した人と、通常通りの生活をした人の実験前後の状態を比較しました。

1) 睡眠の質の改善

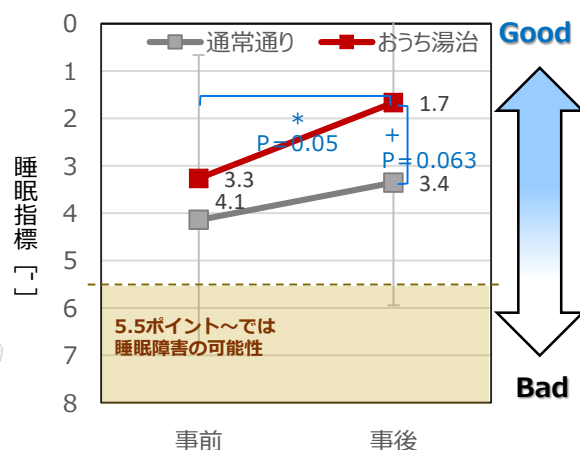
ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI) というアンケートを用いて、睡眠の質を測定したところ、通常通りの生活をした人は、統計的には変化が見られないのに対し、「おうち湯治」を実施した人は、睡眠の質が改善しました。

ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI)

この指標は、過去1か月間の睡眠の状態について得点化し、数値が低いほど睡眠の質が高いとされ、5.5ポイント以上で睡眠障害の可能性があると評価されます。



図1. 睡眠の質



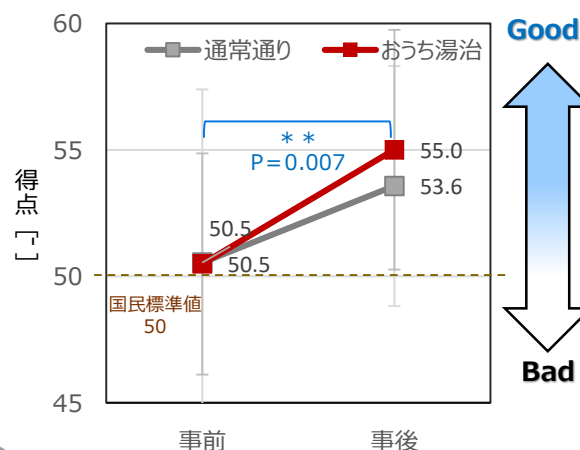
2) 健康感の向上

SF8というアンケートを用いて、心身の健康状態を測定しました。全体的健康感 (GH: General Health) という指標において、「おうち湯治」のみ、統計的な差が見られ、健康感が向上しました。

通常通りの生活をした人は、平均値は上昇しているものの、ばらつきが大きく、統計的に向上したとはいえない結果です。この指標の国民標準値は50とされています。



図2. 健康感



- ・ 2015年9月にボランティア30名を募集し、「おうち湯治」を実施する15名（平均年齢54.6歳）と通常通りの生活をする15名（58.7歳）にランダムに振り分けました。
 - ・ 10月下旬～11月中旬の中間期に、事前測定・3週間の生活・事後測定を実施しました ・ 通常通りの生活をする人で脱落者1名が存在し、29名で検討を実施しました。
 - ・ 比較検定方法は、paired-t-test、ANOVAあるいはWilcoxon's signed rank testを用い、有意水準は、0.05以下としました。
- 参考：第22回日本補完代替医療学会 「伝統的入浴法（湯治）を模倣した家庭入浴の効用検証」

「おうち湯治」プログラムのご紹介

「おうち湯治」プログラムは、本格的な「湯治」と同じように、3週間行います。

「入浴」と「軽い運動」、「就寝時の瞑想（自律訓練法）」を組み合わせた、自宅で気軽に出来るプログラムです。

「湯治」の効果である、「自律神経系を揺さぶることにより、ゆがんだ状態にある体のリズム・機能を整える作用（総合的生体調整作用）」を期待しています。体に対して、急に大きな刺激を与えないように、1週間ごとに各活動の所要時間を徐々に増やしていきます。所要時間の変化は、図3に赤字で示す通りです。

図3. 平日と休日に取り入れる活動

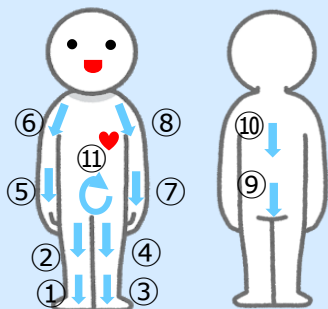
平日		休日	
 出勤前 (9時前)	①徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ②冷ためのシャワー（※2） 25~28℃	午前	①徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ②冷ためのシャワー（※2） 25~28℃
	就業中		③徒歩運動 10分⇒15分⇒20分 ④暖かいシャワー 38℃・5分以内
 帰宅後	③全身浴（※3） 40℃ 5分⇒7分⇒10分 ④就寝時の瞑想（※4）	夕食後	⑤全身浴（※3） 40℃ 5分⇒7分⇒10分 ⑥就寝時の瞑想（※4）

※2）朝の冷ためシャワーの浴び方

はじめに40℃程度の暖かいシャワーを浴びて暖かさを十分に感じ、準備をします。

25~28℃くらいのシャワーを①~⑪の順序で、**心臓から遠い位置から徐々に**かけていきます。

（負担に感じる場合は⑪は不要です。）



※4）就寝時の瞑想の取り入れ方

就寝前に、仰向けで布団（毛布）をかけ、

①~③の順で、頭の中で「」の言葉を唱えます。

【背景公式】

①「気持ちが落ち着いている」と2回唱え、10秒空けて、再度2回唱えます。

【第一公式】

②体の部位に意識を集中して、「〇〇が重た〜い」と2回唱え、10秒空けます。これを3セット行います。（部位の順番）

右手→左手→両手→右足→左足→両足→両手・両足

【第二公式】

③②と同じく「〇〇があたたか〜い」と唱えます。

【消去動作：中断する場合】

両手を強く握ったり、開いたりします。



※3）全身浴の時間帯

食後1時間は空けて下さい。就寝の1時間以上前には済ませて下さい。

あぎし ゆうこう

「おうち湯治」プログラムは、入浴研究の第一人者である、北海道大学名誉教授の阿岸祐幸先生（一般社団法人 健康保養地 医学研究機構 理事）に監修頂きました。医学的な側面から研究が進められているドイツの温泉療法も参考としました。

参考

本格的な「湯治」と「おうち湯治」の違いとは？

本格的な「湯治」では、温泉地で数週間過ごし、「お湯の作用」、「運動・栄養」、「温泉地の自然環境」の3つの要素による刺激を得る事によって体調を整えます。細かくみると、「お湯の作用」には、「入浴の物理作用」と「温泉成分」の2つ、「運動・栄養」には、「散歩、ハイキング、登山など」と「バランスの取れた食事を自炊すること」の2つ、「温泉地の自然環境」には「山、川、海、森林等の効果」と「転地効果」の2つがあり、6つの要素があります。しかし、温泉地に数週間行くことは容易ではありません。そこで、「おうち湯治」では、日常生活に取り入れることが出来る「入浴の物理作用」と「運動」の2つに注目したところ、睡眠の質や健康感に効果が見られました。「温泉成分」や「栄養」なども、工夫すれば日常生活に取り入れる事が出来そうです。

図4. 湯治の3つの要素

□ は、「おうち湯治」で取り入れたもの

お湯の作用

・入浴の物理作用：温熱、静水圧、浮力
・温泉成分

運動・栄養

・散歩、ハイキング、登山など
・バランスが取れた食事を自炊

温泉地の自然環境

・山、川、海、森林等の効果
・転地効果



参考：丸善出版「温泉の百科事典」阿岸祐幸著（p192「現代版湯治の勧め」飯島裕一）をもとに作成

参考

「おうち湯治」プログラムの考え方

- 1) 期間・・・日本の湯治期間（3週間）、ドイツにおける温泉療法での保険適用期間（3週間）を参考に、プログラムの期間を3週間とします。
- 2) 構成・・・日本の湯治およびドイツにおける温泉療法の内容をもとに図5の構成とします。
- 3) 刺激の付与のタイミング
 - ・・・ドイツ温泉療法では、サーカディアンリズム（体温の変化等）をもとにプログラムを決定していることを参考とします。阿岸先生らの研究では、朝9時頃までの冷たい刺激は、その後の体温・代謝活動を急速に高め、夜の就寝1~2h前の暖かい刺激は、その後の体温・代謝活動を急速に低下させると言われています（図6）。

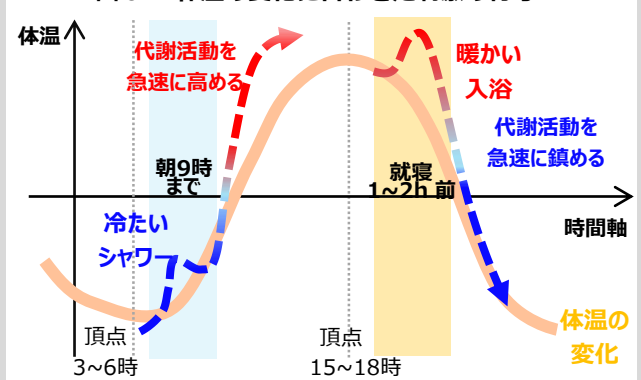
図5. プログラムの構成と心身の活性への影響

	活動	概要	心身の活性への影響
1	徒歩運動	適度な負荷で実施	UP
2	シャワー浴	やや冷たく感じる程度の刺激を与える	UP
3	全身浴	適度な温度設定で暖かい刺激を与える	DOWN
4	就寝時の瞑想※5)	「第一公式」「第二公式」を自分で実施	DOWN

※5）就寝時の瞑想（自律訓練法）とは？

日本自律訓練学会によれば、自律訓練法は1932年にドイツの神経科医シュルツにより体系化されました。本来人間の持っている自律性＝恒常性を機能させ、余分な緊張のない状態を自力で得られるようにする心理生理的訓練法です。

図6. 体温の変化に合わせた刺激の付与



参考：一般社団法人民間活力開発機構 阿岸祐幸ら みんかつ2004
「温泉療法と生体リズム～温泉療法はゆがんだ生体リズムを正常化する」

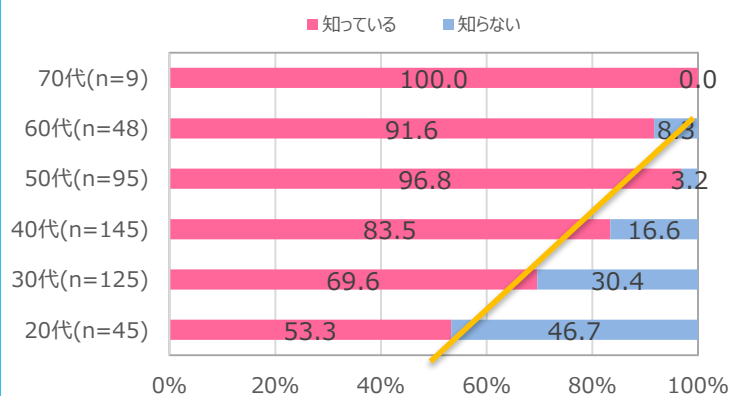
「湯治」を知って、元気になろう！

「湯治」を知っている年代ほど、「入浴は元気のもと」と考えている

東京ガス都市生活研究所が20代以上の男女におこなった「湯治」に関するアンケート調査によれば、若年層ほど「湯治を知らない」人が多く、20代では約半数が知りませんでした。「入浴に対する考え方」も、年代による違いが見られ、60代、70代の年配の方ほど「入浴は元気のもとである」と考えています。

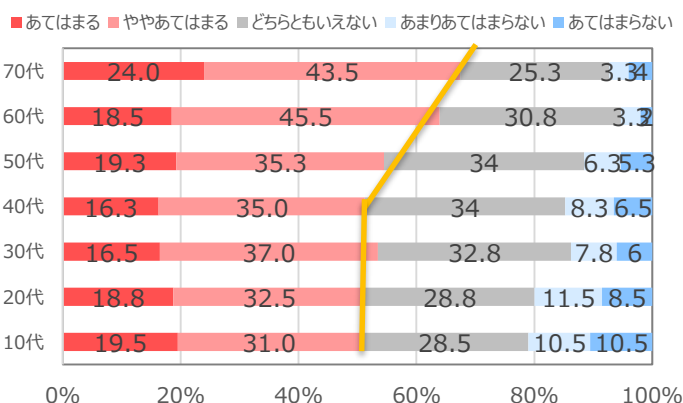
「湯治」を知っている年代ほど、「入浴は元気のもとである」と考えているようです。

図7. 湯治を知っていますか



WEB掲示板調査 (2019年)
・調査対象：全国 20代以上男女 n=467

図8. 入浴は元気のもとである



WEB調査 (2018年)
・調査対象：一都三県 20~70代 各年代 n=400, 10代 n=200

日々の暮らしに、「おうち湯治」で、健やかさをプラス

本レポートでは、「湯治」のエッセンスを日々の暮らしに取り入れる「おうち湯治」プログラムとその効果をご紹介します。日々の体調を整えるために、「湯治」を知らなかった方も、家庭でできる「入浴」をさらに進化させた「おうち湯治」をぜひお試しください。

注意事項 安全を第一に、無理をせずに取り入れて下さい。

1. 気温や直前の室温、服装で冷たさや暖かさは変わります。水分が不足すると血圧も変わりますので、運動後には水分を取ってから入浴して下さい。浴室や脱衣室は、十分に暖かくして下さい。
2. 自律訓練法を行った際、そのまま眠らずに再度起きる場合には、消去動作を実施する必要があります。極度にリラックスした状態から、急に立ち上がるとめまい、ふらつきを覚えることがあります。

参考 ウェルリンク株式会社 https://welllink.co.jp/health_info/autonomy/autonomy03/

東京ガスから無料アプリをリリース。 都市生活研究所の入浴知見（入浴プログラム）を活用。

東京ガスでは、2020年春に無料のアプリ『ふろ恋 私だけの入浴執事』をリリースします。入浴による「癒やし」と効果的な入浴方法を分かりやすく提案し、入浴の習慣化をサポートします。こちらもぜひお試しください。
(※「おうち湯治」プログラムは、入っていません。)



こちらもチェック！