

妹背牛温泉の潜在能力を解明する

温泉学者、医学博士 松田忠徳

～第16回 「ペペル」の湯は飲んでも効く 正しい飲泉の仕方～

ヨーロッパでは、温泉といえば先ず”飲泉”である

ヨーロッパでは温泉(鉱泉)といえば、すぐに”飲泉”を連想するほどなじみが深い。実際、「温泉は飲む野菜」といわれるほど、温泉保養地では”飲泉”は温泉療法の基本です。温泉には健康に有効なミネラルが豊富に含まれているからです。

含有成分を余すことなく体内に入れるという、温泉を”クスリ”に見立てたヨーロッパ人ならではの合理的な発想です。しかも現代医学(ヨーロッパ医学)はクスリで治す治療医学であることを考えると、ヨーロッパの温泉地で”飲泉”が盛んなのは納得できます。温度の低い炭酸泉が多かったことも、浴用よりも飲用での利用が多い理由であったと思われます。

前回、妹背牛温泉での飲泉療養効果の実証実験の結果、血糖値、及びヘモグロビンA1cが減少したことを報告しました。モニター15名全員が通院もクスリも飲んでいない健康な人々でしたが、仮に糖尿病の人がモニターの中にいたならば、明らかな効果が認められたのでは、と思わせるような「ペペル」の湯の高い効能でした。飲泉により、活性酸素を除去、抑制し、抗酸化能を高めたこともすでに報告した通りです。

空腹時に嘔むようにゆっくりと飲む

ただし、健康、美容のために温泉を飲むにはやはり正しい飲み方というものがありません。水を飲むようにはいかない。泉質は問いません。地下から湧出仕立ての新鮮で、衛生状態が担保(保健所からの飲泉許可のある)された温泉であれば飲むことは可能です。酸性度の高いもの、塩分の濃厚なもの、強い硫黄泉など、一部を除いて、大半は飲むうえで支障はないでしょう。ただし、「飲泉の許可」が無い温泉は飲まないでください。昔の温泉は大半が”源泉かけ流し”だったので、現在は銭湯と同様に「同じ湯を何度も使い回す」温泉施設が多いため、危険です。自分が浸かっている湯が循環して、湯口から出てくる訳ですから。

量は100～200ミリリットルのコップ等で日に2～3杯。利尿作用を目的にする場合はこの数倍飲むこともあるでしょうが、この場合は医師に相談した方が良いでしょう。飲み方はごくごく飲むのではなく、嘔むようにして時間をかけて飲むことです。

また温泉は適時に飲むわけではなく、基本的には空腹時、食事と食事の間がベストです。これは胃の粘膜に吸収し易くするためです。ただ空腹時といっても飲泉の直後に食事というのは避けたいもの。また胃腸の粘膜に刺激を与え胃腸障害を起こしやすい鉄泉は、胃に食事の残存物がまだある食後に飲むのがベスト。放射能泉も刺激を与えやすいので、食後が好ましい。ラドンが徐々に吸収されるようにするためです。

飲泉で最も大切なことは、湧出し立ての鮮度の高い温泉を飲むことです。温泉は空気にふれるとエージング(酸化)するからです。これを”温泉の老化現象”と称しますが、”活性状態”にある温泉を飲むことが肝要です。そのためには飲泉口で飲むのがベストとなります。



飲泉は、特に消化器官に働きかける

飲泉は入浴とは異なり、1、2杯飲んだからといってすぐに効果は現れないと言われてきましたが、岡山大学医学部附属の「三朝温泉病院」(鳥取県)で、1度飲んでも、連日飲んでも胃粘膜の血流量が改善されることが確認されています。

昔から、入浴でも、飲泉をしても、胃粘膜の血流量が増加すると言われてきていました。胃粘膜の血流量が増えると、胃の運動機能、胃液分泌機能が高まり、慢性胃炎、胃潰瘍の治癒だけでなく予防にも有効となります。しかも温泉の泉質は問いません。

入浴、飲泉による胃の運動機能の向上、胃酸分泌機能の正常化(胃酸の分泌の多すぎる場合は抑制し、少ない場合は促進させる)は、自律神経がコントロールしています。よく知られているように、自律神経は”緊張の神経”こと交感神経と”リラックスの神経”副交感神経から成っており、私たちの意思ではコントロール出来ない。それだけに温泉による自律神経調整作用の働きは貴重といえます。