

妹背牛温泉の潜在能力を解明する

医学博士&文学博士 松田忠徳

～第6回 「ペベル」での定期的な入浴で、正常血圧に～

「ペベル」で入浴療養効果の実証実験を行う

「ペベル」に於いて、35名の湯治モニターの皆さんの協力の下に、平成28年9月3日から11月26日までの約3か月間の日程で、温泉療養効果等の実証調査を実施しました。目的は“予防医学”の視点から捉えた、温泉の医学的効果、及び美容効果です。

(1)「3か月週1回通い湯治モニター」=18名(男性7名、女性11名)、平均年齢50歳

(2)「3か月週2回通い湯治モニター」=17名(男性9名、女性8名)、平均年齢50歳

(3)「3か月飲泉モニター」=15名(男性=10名、女性5名)、平均年齢41歳

※モニター応募条件は「普段定期的に温泉浴、飲泉をしていないこと」、「現在病気等で通院していないこと」でした。

「ペベル」の湯で、血圧は下がるのか？

血圧が高いと動脈硬化、脳卒中、心臓病などのリスクが高まるということで、日本人の高血圧に対する関心は外国人と比べると高いようです。クスリで一時的に下げるのは良いのですが、クスリ依存体質に陥らないうちに生活習慣を正したいものです。

温泉には“正常化作用”といい、血圧、血糖値、免疫系、ホルモン系等を本来の姿に戻そうとする働きがあり、こちらも活用したいものですね。

1) 最高血圧(心臓収縮期)

(1) 週1回通い湯治モニター

湯治前が 133 ± 23 mmHgで、湯治後が 129 ± 23 mmHgと下降傾向($p=0.61$)になった。

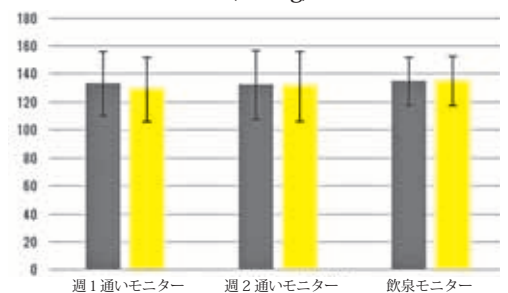
(2) 週2回通い湯治モニター

湯治前が 132 ± 25 mmHgで、湯治後が 131 ± 25 mmHgと下降傾向($p=0.90$)になった。

(3) 飲泉モニター

湯治前が 135 ± 17 mmHgで湯治後が 135 ± 18 mmHgと変化はなかった($p=0.44$)。

【図表1】最高血圧(mmHg) ■湯治前 ■湯治後



2) 最低血圧(心臓拡張期)

(1) 週1回通い湯治モニター

湯治前が 80 ± 12 mmHgで、湯治後が 79 ± 16 mmHgと下降傾向($p=0.61$)になった。

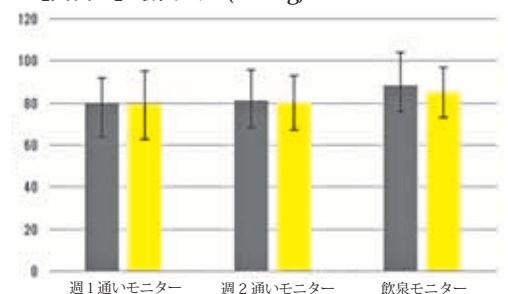
(2) 週2回通い湯治モニター

湯治前が 81 ± 15 mmHgで、湯治後が 80 ± 13 mmHgと下降傾向($p=0.76$)になった。

(3) 飲泉モニター

湯治前が 88 ± 16 mmHgで湯治後が 85 ± 12 mmHgと下降傾向($p=0.56$)となった。

【図表2】最低血圧(mmHg) ■湯治前 ■湯治後



正常血圧は日本高血圧学会のガイドラインでは、最高血圧(心臓収縮期)が130mmHg未満で、最低血圧(心臓拡張期)は85mmHg未満を「正常血圧」と規定されています。

今回、最高血圧、最低血圧は「週1回」、「週2回」通い湯治モニター共に下降傾向を示しました。その結果、両群共ほぼ「正常血圧」の範囲内に入りました。

このことは私どもが山口県、岡山県、福島県、奈良県、大分県等で行ってきた実証実験においても、温泉浴によって、“リラックスの神経”副交感神経を刺激し、「血圧を下げる効果」を確認してきたところです。改めて妹背牛温泉ペベルでも、温泉の有効性が確認できました。