

I-5

浸水浴とシャワー浴の長期介入による 中医体質と生体指標の変化

○許 鳳浩¹⁾, 宮地 正典²⁾, 上馬場 和夫³⁾, 阿岸 祐幸²⁾, 大津 未緒²⁾
野田 史²⁾, 松前 和則⁴⁾, 甲野 祥子⁴⁾, 鈴木 信孝¹⁾

1) 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科補完代替医療, 2) 健康保養地医学研究機構
3) 帝京平成大学ヒューマンケア学部東洋医学研究所, 4) 東京ガス都市生活研究所

【目的】

近年、生活習慣において通常の入浴（浸水浴）を行わず、シャワー浴のみになっている成人が増えている。浸水浴は疲労回復、睡眠障害の予防、メンタヘルスの維持、衛生面のメリットなどにより多くの研究者が推奨しているが、シャワー浴と浸水浴が日常の生活様式、生理機能にどのような影響を及ぼすかについては研究が少なく、浸水浴による生理、心理に関するエビデンスが求められる。そこで今回、浸水浴とシャワー浴の連続介入による各生理指標と中医体質の変化を検討した。

【対象と方法】

ボランティア 30 名を対象に、実験内容を十分に説明したうえ、インフォームドコンセント取得し、浸水浴群とシャワー群にランダムに振り分けた。介入前の血圧、心拍、睡眠、自律神経機能及び中医体質を計測した。浸水群は朝と就寝前の 2 回の入浴（40℃10 分）を毎日、計 1 か月間継続させ、シャワー群にも同様な条件でシャワー浴を継続させた。介入後も上記同様の測定を実施し、両群における中医体質を含む各指標を集計し、介入前後で比較検定を行った。

【結果と考察】

シャワー群の拡張期血圧と脈拍は上昇が見られたが、浸水浴群では同様な変化はなかった。睡眠に関して、PSQI 得点が 5.5 以上の者では、浸水群の睡眠の質が有意に良質であった。副交感神経（HF 成分）はシャワー群で有意に低下し、入浴群では同様な変化が見られなかったことから、シャワー浴群のリラックス度は低下している可能性が推測された。中医体質では、湿熱質の得点に関して、シャワー浴に比べ浸水浴の方がより顕著な改善が示された。特稟質では、シャワー浴の方が介入後の得点が有意な高値を示し、浸水浴では明らかな上昇はなかった。

【結論】

浸水浴とシャワー浴をそれぞれ日常生活に導入した結果、①生体指標として、血圧、心拍数、睡眠の質、副交感神経（自律神経機能）の変化はシャワー浴に比べ、浸水浴の方が生体にやさしいことが推定された。②一方中医体質では、シャワー浴に比べ、浸水浴の方が湿熱質、特稟質の得点を改善する可能性が示された。