

伝統的入浴法（湯治）を模擬した家庭入浴の効用検証

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

1) 東京ガス都市生活研究所, 2) 健康保養地医学研究機構,
3) 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科

【目的】

湯治は日本で伝統的に行われる入浴を主体とした療養法である。通常湯治による療養は温泉地で行うのが主体であるが、その構成内容、趣旨から考察すると日常生活の中で同様の活動を再現し、療養効果を上げることも可能であると考えられる。本研究は、日常生活環境の中で、湯治を構成する要素を抽出し、生体リズムに合わせ入浴や運動を取り入れる現代版家庭用伝統的入浴プログラムとして構成した療養プログラムを長期的に実施することで療養効果を検証するものである。

【方法】

ボランティア 30 名（平均 56.6 歳 :23 ~ 78 歳）を対象に実験内容を説明したうえ、インフォームドコンセント取得し、プログラム介入群と対象群にランダムに振り分けた。介入群は 3 週間（7 日 3 巡り）に渡り「徒歩運動・シャワー浴（やや冷たい）・全身浴・自律訓練法」を組合せたプログラムを実施した。プログラムは、日本の湯治とドイツの温泉療法をもとに作成し、①午前の体温上昇相に冷刺激、午後の体温下降相に熱刺激を加える、②1 週ごとに負荷を増やし、平日に徒歩運動（10、15、20 分）全身浴（40℃一定、5 分、7 分、10 分）③休日（土日）には徒歩運動（午前・午後に各 10、15、20 分）を取り入れる、④自律訓練法（隔日）を実施した。対照群は試験前と生活を変えないこととした。介入前後で、血圧、心拍、睡眠、自律神経機能及び中医体質の測定を行い、前後比較検定を実施した。

【結果】

対照群の脱落者 1 名を除く 29 名（介入群 15 名、対照群 14 名）で検討を実施した。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 以下とした。介入前後比較では、介入群のみ拡張期血圧が有意に減少し、中医体質では介入群のみ血瘀質の割合が有意に低下した。主観的 QOL（SF8）では、介入群のみ GH（全体的健康感）、PCS（身体的サマリースコア）が有意に増加、VT（活力）が増加傾向を示し、POMS では、介入群のみ D（うつ気分・落ち込み）、C（混乱）のネガティブ感情の減少、F（疲労）の低下傾向が見られた。また睡眠の質を表す PSQI 指標では、介入群のみ有意に低下した（3.3 → 1.7）。

【結論】

日常生活で実践可能な活動で構成され、簡易に実践できるプログラムとして、現代版家庭用伝統的入浴プログラムを作成した。結果、介入群では、循環器系への負担軽減、血液レオロジーの改善、睡眠の質の改善が見られ、主観的な健康状態も高める等、総合的に健康度を高める可能性が示唆された。