----------2014/3/27/Vol.0038

OMRC mail magazine

温泉医科学研究所 HP http://www.onsen-msrc.com/

メールマガジン編集担当の主席研究員：後藤康彰です。
このメールは、温泉医科学研究所のメールマガジン登録をいただいた方、
温泉入浴指導員、温泉利用指導者講習会にご参画いただいた方、アンケート、
名刺交換をいただいた皆様にお送りしております。

＜目　次＞

1.【研究情報】 季節ごとの浴槽浴・温泉施設訪問、緑茶多飲が日本人の健康にもたらす効果
後藤康彰・早坂信哉・中村好一

2.【お知らせ】 平成 25 年度「助成研究発表会」を開催しました
（日本健康開発財団）

3.【お知らせ】 健康入浴×水分補給：ライブオンセミナーを開催しました
（日本健康開発財団・大塚製薬）

4.【コラム】「世界一受けたい授業」ご覧いただきありがとうございました
（早坂信哉）

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1.【研究情報】 季節ごとの浴槽浴・温泉施設訪問、緑茶多飲が日本人の健康にもたらす効果
後藤康彰・早坂信哉・中村好一

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

日本温泉気候物理医学会雑誌（第 77 巻第 2 号）に、
Health effects of seasonal bathing in hot water, seasonal utilization of hot spring facilities, and high green tea consumption
が、掲載されました。

「毎日湯船に浸かること」が、「健康感が良い状態」と関連することは知られていますが、
今回は、季節によって違いがあるかどうか（たとえば夏でも湯船？）を検討しています。
（データソース：平成 24 年静岡県県民調査）

その結果、季節を問わず「毎日湯船に浸かること」が、
「健康感が良い状態」
「睡眠による十分な休養」
「幸福感が高い状態」
とも関連する可能性が示唆されました。

また、温泉に関しては、季節を問わず「月１回以上の温泉施設利用」が「幸福感が高い状態」
と関連することも示されました。

「夏でも湯船に浸かりましょう！」、
「時々温泉を楽しみましょう！」
そんなご提案のバックデータになるとうれしく思います。

次の論文は、継続的な「湯船」「シャワー」の効果を検討した介入研究を予定しています。

（後藤康彰）

＝＝＝

2.【お知らせ】 平成 25 年度「助成研究発表会」を開催しました
（日本健康開発財団）

＝＝＝

3 月 20 日に標記発表会が開催され、7 題の研究プレゼンテーションが行われました。
最優秀研究に島崎博也氏（小山田記念病院）、優秀研究に岩切健太郎氏（白庭病院関節
センター）が選出されました。
お2人には賞状と記念の盾が贈呈されます。

また、この後大塚吉則先生（北海道大学大学院教授）、植田理彦先生（下北沢整形外科
リウマチ科クリニック）と各研究者・聴講いただいた温泉利用指導者・温泉入浴指導員の
みなさんで情報交換会を行い、今後の研究や コラボレーションについて語り合いました。

各研究につきましては、メルマガで詳細を次号以降ご紹介いたします。

（順不同・敬称略）

1.「入浴が夜間血圧変動性および中心動脈圧変動性に与える影響に関する研究」
石川譲治（自治医科大学循環器内科）

2.「関節液検査を用いた、変形性質関節症に対する温泉療法の有効性に関する研究」
岩切健太郎（白庭病院関節センター）

3.「温浴の保温効果と末梢血流量の検討－温泉入浴と家庭用浴槽入浴の比較－」
島崎博也（小山田記念温泉病院）

4.「温泉による介入研究のためのチェックリスト「SPAC」を用いての先行研究の評価
：今後の研究方法の課題」
上岡洋晴（東京農業大学地域環境科学部）

5.「休日の身体運動と温泉入浴による労働者のストレス軽減効果の解明」
志村広子（東京大学大学院）

6.「人材交流を目的とする温泉利用指導者・入浴指導員のネットワーク構築の取り組み」
池山香（新潟大学大学院教育学研究科）

7.「日本の温泉の総合研究・教育振興システムの構築研究」
森繁哉・合田純人（健康と温泉フォーラム）

（後藤康彰）

＝＝＝

3.【お知らせ】 健康入浴×水分補給：ライブオンセミナーを開催しました
（日本健康開発財団・大塚製薬）

＝＝＝

2 月 27 日に、大塚製薬と日本健康開発財団とのコラボで、標記セミナーを開催しました。
テーマは、「お風呂・温泉で楽しく健康づくり」。

ライブオンセミナーは、東京のスタジオで撮影した映像を全国各地のサテライト会場に
ライブでお届けするもので、今回は約40会場での開催となりました。

当研究所早坂所長からは「お風呂の適切な入り方」を、大塚製薬佐賀研究所濱田所長には、
「効率の良い水分補給」を科学的見地から話していただきました。

女優の春馬ゆかりさんからは、番組ロケで心掛けている「湯守やバックヤードの楽しみ方」、
「温泉・入浴後のお肌ケア」のお話などをうかがうことができました。
「仲間と銭湯までジョギングする銭湯ラン」を教えてくれたのは、司会進行役でマラソン女子の
大塚製薬北村さん。

後半は各会場からの質問に出演者が答える形。
プロデューサーの大塚製薬橋爪さんの段取りで、双方向でのやりとりが楽しく行われました。

個人的にはしゃべりがスベッテしまったのでは・・との反省点もありますが、全国の皆さんが
テーマや話題を共有できるというのはすごいことだなあと感じました。
これは・・というテーマがございましたら是非アイデアをお寄せください。
第2弾を開催していただけるよう、努力いたします。

（後藤康彰）

＝＝＝

4.【コラム】「世界一受けたい授業」ご覧いただきありがとうございました

（早坂信哉）

＝＝＝

出演しました3月8日 19:56～日本テレビ放送の「世界一受けたい授業」の「たった
1℃で大違い！最新入浴法」をご覧いただきありがとうございました。

スタジオ収録は2月の記録的大雪の日。電車が止まらず動いてくれることを祈りつつ、元気で親切なスタッフに迎えられて無事スタジオに到着。テレビの中では見慣れたはずの大掛かりなスタジオセット、たくさんのスタッフに圧倒され、リハーサルは緊張の連続でした。

本番収録前、堺正章さんはじめ、出演者が続々とスタジオに入り、気分も盛り上がって来たところで、スタッフから「先生、収録、楽しんで来てください」の一言で本番がスタート。本番が始まると、出演者のテンポのいいやり取りに大笑いさせられ、緊張もすっかり解け、あっという間に本番終了。とても楽しい収録でした。どのように自分がカメラに映っていたのか一抹の不安を抱えたまま、放送当日へ。結果はご覧の通りでしたが、概ね好評をいただき、気になる視聴率も高かったとのこと。
あんな楽しい本番ならまた経験したいものです。

（早坂信哉）

※このメールは、温泉医科学研究所のホームページでメルマガ配信登録をいただいた方、温泉利用指導者・温泉入浴指導員受講者で、メルマガ配信を希望された方、名刺交換をさせていただいた方、アンケートをされた方にお送りしております。
配信がご不要な方は、お手数ですが下記 URL にアクセスしていただき、「メルマガ解除」をお願い申し上げます。
解除 URL：http://r34.smp.ne.jp/o/Pg/674601/a9Slh9H7ci0D/out?stop=k

---

■発行：温泉医科学研究所
http://www.onsen-msrc.com/
https://www.facebook.com/OnsenMedicalScienceResearchCenter
■編集：主席研究員　後藤康彰
mailto: ygoto@onsen-msrc.com

(c)Japan Health & Research Institute. All rights reserved