

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任研究員: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】第 71 回日本公衆衛生学会 in 山口(10 月 24~26 日)  
後藤康彰・早坂信哉
  
2. 【お知らせ】第 21 回温泉利用指導者養成講習会に 18 名参加  
(日本健康開発財団)
  
3. 【お知らせ】第 4 回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始  
(日本健康開発財団)
  
4. 【コラム】わくわくアイランド・イスキア島  
Sorgeto, Italia

=====

1. 【研究情報】第 71 回日本公衆衛生学会 in 山口(10 月 24~26 日)  
後藤康彰・早坂信哉

=====

第 71 回日本公衆衛生学会が、今年は山口県山口市で開催されます。  
1947 年(昭和 22 年)に設立されたこの学会は、「健康づくり」に携わる様々な領域の  
専門家約 8,000 人を擁する日本における公衆衛生の最大の学会の一つです。  
当研究所からは、

早坂信哉:生活習慣としての浴槽入浴の方法の記述疫学的観察  
後藤康彰:「浴槽に浸かる入浴」・「シャワーだけの入浴」が心身に及ぼす効果

についての演題を発表します。  
セッションは 10 月 25 日(木)9:30~10:20 ですので、ご興味のある方は是非  
ご参加ください。

また、当研究所の早坂信哉所長に、学会奨励賞が授与されることになりました。  
奨励賞の対象は、  
「介護における安全な訪問入浴の実施と健康関連因子としての浴槽入浴習慣に着目した  
研究」  
についてです。  
「入浴」をテーマとした研究での受賞は学会を通じておそらく初めてで、われわれの業界  
にとっては画期的なことです。  
受賞講演は 10 月 25 日(木)13:40~15:00 ですので、こちらもぜひお越しください。

山口市・とくれば湯田温泉。  
維新の志士が集った由緒ある温泉地で、非火山性でありながら源泉は 70℃、  
1 日の湧出量は 2,000 トンを誇ります。  
せっかくなので、こちらも満喫してこようと思います。

(後藤康彰)

第 71 回日本公衆衛生学会 HP: <http://www.c-linkage.co.jp/jsph71/>

=====

## 2. 【お知らせ】第 21 回温泉利用指導者養成講習会に 18 名参加

=====

先日平成 24 年 10 月 3 日(水)~10 月 10 日(水)に開催した首記講習会に、北は北海道から  
南は大分県より、18 名の方にご参加いただき、新たに温泉利用指導者が誕生しました。

厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」に基づく講習

内容は、朝 9:00 から遅い日は 19:30 の過酷なスケジュール。  
三浦海岸のマホロバマインズ三浦での水中運動や、オリンピック金メダリスト鹿島文博先生の講義など、盛りだくさんの 8 日間でした。

グループワークのリーダーをつとめていただいた、のだっち、ミルミル、ともさんをはじめ、参加者の方々、たいへんお疲れさまでした。

7 日目には受講者のみなさん主催の全員参加懇親会が開かれるなど、和気あいあいな雰囲気、講習は終了しました。

講習後も同期のみなさんの facebook グループが出来あがり、引き続き交流が続いています。

これで温泉利用指導者は 404 名となりました。

(後藤康彰)

=====

### 3. 【お知らせ】 第 4 回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始 (日本健康開発財団)

=====

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 4,579 名が修了しています。

開催日程は、平成 24 年 12 月 8 日(土)～12 月 9 日(日)の 2 日間。  
会場は、BumB 東京スポーツ文化館(東京都江東区)を予定しています。

定員は 30 名で申し込み受け付けは、11 月 30 日(金)までとなっています。  
詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/individual.html>  
(日本健康開発財団)

=====

### 4. 【コラム】 わくわくアイランド・イスキア島

Sorgeto, Italia

=====

先月遅い夏休みをいただき、南イタリアを周遊してきました。  
青の洞窟で有名なカプリ島や世界遺産のアマルフィ海岸もはずせませんが。  
温泉フリークとしては、イスキア島に足を運ばないわけにはいきません。

イスキア島は、ヴェスビオ火山をのぞむナポリから高速船で80分。  
周囲 30km 程度のいたるところに温泉がわき出し、水着で入るヨーロッパ最大級の温泉公園や  
温泉設備のあるホテル、スパに、国内外から滞在客が訪れています。

なにかと医療色の強いヨーロッパの温泉地にあって。  
開放的な屋外温泉プールを中心としたイスキア島のスパ施設は、保養色よりレジャー色が  
勝っています。

Giardini Poseidon Terme

<http://www.giardiniposeidon.it/uk/>

Negonbo

<http://www.negombo.it/>

Terme Manzi Hotel & SPA

<http://www.termemanzihotel.com/>

多彩なスパ施設もさることながら、秘湯派の私的に一番気に入ったのは、Sorgeto。  
イスキア南西部の岸壁の海にわきだし、年間を通じて入浴することができる海中温泉です。  
源泉は90°C程度。  
海水で温度を調節して、みなさん自分に合う場所に陣取ります。  
隣接する海の家・ならぬ温泉の家？のイタリアンもなかなかの美味。  
シンプルな魚介のフリットに白ワインがたまりません。

(後藤康彰)

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行:温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集:主任研究員 後藤康彰

mailto:[ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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】毎日湯船、温泉施設利用、緑茶多飲が良い健康状態と関連  
後藤康彰・早坂信哉・中村好一

2.【研究情報】栃木県塩原温泉郷、大分県竹田市とコラボ  
～自主研究：温泉地滞在が心身にもたらす影響～

3.【研究情報】第37回研究助成研究  
短期間内白血球亜群の量的調節に関する足浴、全身浴の比較  
石川天然薬効物質研究センター 山口宣夫

4.【コラム】第3回SPA・JAPANに行ってきました

=====

1.【研究情報】毎日湯船、温泉施設利用、緑茶多飲が良い健康状態と関連  
後藤康彰・早坂信哉・中村好一

=====

温泉気候物理医学会雑誌(第75巻第3号)に、

Bathing in Hot Water, Bathing in Japanese Style of Hot Spring and Drinking Green Tea  
May Contribute to the Good Health Status of Japanese  
が、掲載されました。

第 38 回 ISMH(国際温泉医学会)で発表した内容に追加分析を加えたもので、

「運動」、「食事への配慮」などと同様に、

「毎日湯船に浸かること」

「温泉を利用すること」

「緑茶を多く飲むこと」

とその組み合わせが、「健康感がよい状態」と関連することが、統計的に示されました。

(データソース:静岡県 の 県民意識調査)

あわせて、「毎日湯船に浸かること」は、

「睡眠による十分な休養」

「低ストレス状態」

とも関連する可能性が示唆されました。

今後とも、

「日本のお風呂の良さ」

「温泉の良さ」

を裏付けるデータを、どんどん配信していこうと思います。

(後藤康彰)

温泉気候物理医学会 HP: [www.onki.jp/](http://www.onki.jp/)

=====

## 2. 【研究情報】栃木県塩原温泉郷、大分県竹田市とコラボ

～自主研究: 温泉地滞在が心身にもたらす影響～

=====

当研究所で計画中自主研究、「温泉地滞在が心身にもたらす影響」において、

栃木県塩原温泉郷、また長湯温泉等を擁する大分県竹田市と、それぞれコラボレーション

いただけることとなりました。

9月2,3日に塩原温泉郷、9月11,12日に竹田市を訪問し、研究の進め方についての

打ち合わせをさせていただきました。

塩原温泉は、150以上の源泉から毎分1万リットルもの湧出量を誇る温泉郷。

泉質が多彩なことが特徴で、ラドン以外のすべての成分を、11地区の温泉で楽しむことができます。

「塩原流ヘルスツーリズム」は、温泉と標高差のある地形を活用したウォーキングを組合わせた取り組みです。

日本屈指の炭酸泉、長湯温泉を擁する竹田市は、直入、竹田、久住、荻地区からなり、自然、歴史、文化資源に恵まれ、様々な滞在メニューが用意されています。

昨年度、滞在者を支援する「温泉療養保健システム」を導入し、先駆的な取り組みとして、注目されています。

今後研究所では、温泉地ならではの滞在でもたらされる、医科学的データを収集し、それぞれの温泉地へ貢献していきたいと考えています。

(後藤康彰)

=====

### 3.【研究情報】第37回研究助成研究

短期間内白血球亜群の量的調節に関する足浴、全身浴の比較

石川天然薬効物質研究センター 山口 宣夫

=====

#### ■介護を要する高齢者や障がいを持つ方にも温泉を楽しんでもらうために

著者の先行研究では、

「短期間の全身浴(温泉)が自律神経系や免疫系に良い影響をもたらす」

との報告がなされています。

標記研究は、全身浴では負担がかかる高齢者や障害を持つ方にも楽しんでもらうために、

「全身浴」、「足浴」の効果を比較検討することを目的に実施されたものです。

測定された項目は、

(1)白血球数、血中カテコラミン3分画(アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン)

(2)白血球の  $\beta 2$  受容体および細胞表面抗原

その結果、全身浴には及ばないものの、足浴においても入浴後に

(1)白血球総数および白血球亜群数が適正に調整される

(2)アドレナリンが減少する

(3)  $\beta 2$  受容体発現細胞数の変化率が  $\beta 2+CD56+$ 細胞で正の相関を示すことが明らかになりました。

こうした知見は、全身浴だけでなく、足浴においても自律神経系や免疫系に良い影響がもたらされる可能性を示唆するものです。

全身浴が困難な介護を要する高齢者や障害を持つ方にも、温泉や入浴を足浴で楽しんでもらうことで、健康の維持増進に役立てていただけることも指摘されました。

=====

#### 4.【コラム】 第3回SPA・JAPANに行ってきました

=====

9月10日(月)、第3回SPA・JAPANに行ってきました。

##### 特別講座の

①「医療、健康、美容の場での温泉活用を考える」(温泉気候物理医学会:猪熊茂子理事長)では、「温泉」が持つ「美しさ」と関連する皮膚の機能、睡眠、ストレス改善をもたらす「温泉」の効果等がとても参考になりました。

②「フランスのSPA テルマエ・ロマエの時代から 現代版フランス流湯治まで」(フランス温泉施設評議会:ティエリー デュボワ理事長)では、フランスの温泉療養の保険適用を支える研究ファンドの仕組等が、温泉入浴指導員のジュアンド康子さんの流暢なフランス語のコーディネートで紹介され、聴衆は頷くことしきり。

会場では、旧知の温泉利用指導者、温泉入浴指導員、温泉研究に携わる関係者等20人程と久々に顔を合わせ、「温泉と美容談義」に花を咲かせることができ、個人的には大変楽しいひと時を過ごすことができました。

(後藤康彰)

---

※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/195820/Haa5ieH7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

mailto: [ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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. 第38回(平成24年度)研究助成:採択研究決定  
(日本健康開発財団)
  
2. 【お知らせ】第3回SPA・JAPAN開催
  
3. 【お知らせ】第21回(平成24年度)「温泉利用指導者」養成講習会開催決定  
(日本健康開発財団)
  
4. 【コラム】「美貌に効く？」楊貴妃の愛した華清池近郊の最新スパホテル  
西安:中華人民共和国

=====

1. 第38回(平成24年度)研究助成:採択研究決定  
(日本健康開発財団)

=====

今年度の研究助成内容が決定しました。「温泉や入浴に関するテーマ」を中心に  
9件の研究を採択しております。  
「温泉・入浴等が体にもたらすメカニズム」から「温泉地を活用した健康づくり」  
の検証に関するものまで、興味深い研究が集まりました。  
研究期間は、平成25年3月までで、成果報告会が都内で開催される予定です。

(順不同)

1. 「温浴プログラムによるがんリスク低減の試み」  
奴久妻智代子(株式会社ソアラメディカル)
2. 「放射能泉の利用における被ばく線量評価のためのラドン分析検討及び事態調査」  
森康則(三重県保健環境研究所)
3. 「地域住民の行動変容を目指した温泉資源と地域環境の活用による保養モデルの開発」  
村山敏夫(新潟大学教育学部)
4. 「全身渦流浴が心臓自律神経系調節及び動脈硬化度指標に及ぼす影響」  
吉岡哲(香川大学医学部)
5. 「温水療法がⅡ型糖尿病の治療に有効である分子機序の解明-骨格筋の熱応答反応による身体運動様作用に着眼して」  
越中敬一(新潟医療福祉大学健康科学部)
6. 「足湯が脊髄損傷者の自律神経系機能、循環系機能および免疫系機能に及ぼす影響」  
福島利浩(佐賀大学全学教育機構)
7. 「若年女性における月経前症候群(PMS)軽減に及ぼす早朝入浴の影響」  
野瀬由佳(安田女子大学家政学部)
8. 「休日の身体運動と温泉入浴が労働者の心身に与える影響」  
志村広子(独立行政法人国立青少年教育振興機構)
9. 「人口炭酸泉を用いた睡眠への効果の検証と健康増進への提案」  
上村佐知子(秋田大学大学院医学研究科)

=====

2. 【お知らせ】 第3回SPA・JAPAN開催

=====

標記イベントが、9月10日(月)～12日(水)に東京ビッグサイトで開催されます。  
主催はUBMメディア株式会社、後援は経済産業省、観光庁。

9月10日(月)午後には、  
温泉気候物理医学会の猪熊茂子会長の特別講座  
「医療、健康、美容の場での温泉活用を考える」や、  
フランス温泉施設評議会のティエリー デュボワ理事長の  
「フランスのSPA テルマエ・ロマエの時代から 現代版フランス流湯治まで」  
など興味深い講座も設けられています。

ちなみに、デュボワ理事長のコーディネーターを務めるジュアンド康子さんは、  
温泉入浴指導員でもあり、私も聴講する予定なので、ご興味のある方は、会場で  
お会いしましょう。

詳しくは <http://www.spajapan.info/ja/seminar/skillup/> をご覧ください。  
(後藤康彰)

=====

### 3.【お知らせ】 第21回「温泉利用指導者」養成講習会開催決定 (日本健康開発財団)

=====

今年度の標記講習会の開催が決定しました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」  
に準拠しており、これまで385名が修了しています。

開催日程は、平成24年10月3日(水)～10月10日(水)の8日間。  
日本を代表する温泉医学研究者や、今回特別講師として、アテネオリンピック体操  
金メダリストの鹿島文博氏等多彩な講師陣をお迎えする予定です。  
申し込み受け付けは、9月21日までとなっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。  
<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request02.html>

(日本健康開発財団)

=====

#### 4.【コラム】「美貌に効く？」楊貴妃の愛した華清池近郊の最新スパホテル

西安:中華人民共和国

=====

西安・・と聞くと、刀削麺や2色にわかれた火鍋を思いつくのは私だけではないはず。ここ十年ほどで、すっかり西安料理店が定着してきましたよね。今回ご紹介するのは、楊貴妃がたびたび訪問した「華清池」ゆかりの地。西安市内から車で30分ほどに位置する華清・愛琴海温泉酒店。中国版美肌の湯・・の評判に期待を膨らませて訪問しました。

##### ■華清・愛琴海温泉酒店

華清・愛琴海温泉酒店は、広大な敷地を石榴林、竹林、水脈等の6ゾーンに分け、テーマに応じた庭園や施設を配しています。

圧巻なのは、敷地内のいたるところに露天風呂や浴室が配されていること。

湯量の豊富な単純泉をふんだんに使い、多彩な「お風呂」を楽しめます。

中国ならではの伝統医学、自然療法を取入れたエステのほか、西安名産の石榴を使った食事を提供。

「美しくなること」に力を入れているところは、さすがに楊貴妃ゆかりの地。

痺れる辛さの麻辣刀削麺を食べるたびに、「美貌に効く？」モニターツアーなんて組めないかなあ、などと思ったり……。

(後藤康彰)

URL: <http://www.hqspa.com/>

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行:温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集:主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

=====



を御紹介します。

古代ローマ時代からヨーロッパに入浴文化を普及してきたイタリアは、温泉医学の歴史も長く、経験的かつ伝統的な方法で療養が行われてきました。

FoRST は、「温泉療養の科学的な裏付けとなる研究の推進」を目的に 2003 年にイタリア政府が設立した基金で、国内に 380 あるスパセンターの利用料の1%が徴収されています。「売り上げの1%を徴収される」なんて、まったく乱暴な話のようにも思えますが、集まった基金は、厳正な専門家の審査を経て、科学研究に割り当てられます。2003 年から 2011 年の間に研究に割り当てられた金額はなんと 500 万ユーロ。65 の研究プロジェクトが実施され、既に 25 のプロジェクトが終了し、国際科学雑誌に成果論文が掲載されています。

研究分野はリウマチ、呼吸器系疾患、皮膚疾患、心疾患、予防医学、リハビリなど多岐にわたり、「科学的根拠に基づく温泉療養の発展」に大きく貢献しています。

もちろん、日本とイタリアでは「温泉の利用のされ方」も異なりますが、こうした取り組みが、(・・基金の原資はともかくとして)「健康資源としての温泉」が、より有効活用されるヒントになるなあと感じました。(後藤康彰)

=====

## 2. 【研究情報】 第 37 回研究助成研究

蒸気を伴う高温サウナ浴が動脈硬化度指標に及ぼす影響

香川大学 吉岡哲

=====

### ■適切な入浴方法を探る

著者の先行研究では、「一過性入浴が心血管イベントの危険因子である動脈ステイフネスを改善する」との報告がなされています。

標記研究は、「蒸気を伴う高温サウナ浴(アフグース)が、動脈ステイフネスを改善する」との仮説を検証することを目的に実施されたものです。

動脈ステイフネス(心血管イベントの独立した危険因子)の指標には、上腕一足首間脈波

電波速度 (baPWV) が用いられました。  
baPWV の低下は動脈スティフネスの改善を意味します。

行われた検討は3つ。

- (1)若年男性のアフグース前後の baPWV と体温の変化を検討
- (2)アフグース習慣の有無と baPWV の関係を検討
- (3)高齢女性を対象に、アフグース習慣の有無とアフグース前後の baPWV 及び体温の関係を検討

その結果、

- (1)若年男性では、アフグース後の体温は上昇するが baPWV は変化しない
  - (2)アフグース習慣による baPWV に差はない
  - (3)アフグース習慣のある高齢女性において、アフグース後に体温上昇と baPWV 低下傾向がある
- ことが明らかになりました。

こうした知見は、アフグース習慣が熱刺激に対する感受性及び反応を亢進させる可能性を示唆するものです。

また、アフグースやサウナ浴などを習慣的に実施していない高齢者は、実施時間及び実施温度などにも注意を払う必要があることも指摘されました。

=====

### 3.【施設紹介】 桜湯健康増進施設ゆあ〜ず(温泉利用型健康増進施設) 一般財団法人 上村病院 富澤 一夫

=====

当施設は、新潟県十日町市にある温泉入浴施設、温水プール、ジム(トレーニングマシン)、多目的ホールなどが入った病院併設型の温泉利用型健康増進施設です。  
一般会員様のご利用を中心として、水中運動教室、出張運動教室など、活動の幅を少しずつ広げてきています。

そんな中、今年の5月から介護保険を使った機能訓練特化型デイサービスを開始しました。  
サービス提供時間は午後の2時間のみで、介護認定で要支援となった方たちを対象に、リハビリ的トレーニングを行っています。  
特徴的なのは、このトレーニングメニューに水中運動(温泉入浴を含む)を取り入れて

いるところです。

温泉利用指導者、理学療法士をはじめ、健康運動指導士が身体機能、気分・精神の状態などを評価、効果判定、再評価し、より効果的に運動ができるよう工夫されています。

また、先般当院で稼働の始まったロボットスーツ HAL(Hybrid Assistive Limb)の導入も考えており、様々な可能性を持っているプロジェクトではないかと思っています。

詳しくは <http://www12.ocn.ne.jp/~yours/> をご覧ください。

=====

#### 4.【お知らせ】 第3回(平成24年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始 (日本健康開発財団)

=====

前回(7月28～月29日)25名の方たちが受講されました、標記講習会の募集のご案内です。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで4,568名が修了しています。

開催日程は、平成24年9月6日(木)～9月7日(金)の2日間。

会場は、JR川崎駅より徒歩5分の「ソリッドスクエア西館(神奈川県川崎市)」を予定しています。

定員は30名で申し込み受け付けは、8月31日までとなっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/individual.html>

(日本健康開発財団)

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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】 第1回「温泉医科学研究所」研究会議  
    －浴槽浴・シャワーの比較、温泉地滞在の効果検証に向けて－
2. 【活動報告】 平成 24 年度温泉利用型健康増進施設連絡会総会開催  
    (日本健康開発財団)
3. 【活動報告】 第 2 回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会終了  
    (日本健康開発財団)
4. 【コ ラ ム】 古代ローマから続く「アンチヨビと温泉の町」  
    Siacca :Italia

=====

1. 【研究情報】 第1回「温泉医科学研究所」研究会議  
    －浴槽浴・シャワーの比較、温泉地滞在の効果検証に向けて－

=====

標記研究会議が、7月27日(金)に4名の連携研究者を招いて、日本健康開発財団で行われました。

お集まりいただいたのは、中村好一教授(自治医科大学)、大塚吉則教授(北海道大学)、尾島俊之教授(浜松医科大学)と上岡洋晴教授(東京農業大学)。

早坂信哉所長のあいさつの後、当研究所で計画中の自主研究、

「入浴方法が心身にもたらす影響」

「温泉地滞在が心身にもたらす影響」

についての意見交換を行われました。

「入浴方法が心身にもたらす影響」は昨年度からの基礎研究。

日常の湯船につかる入浴は日本固有の習慣。シャワーだけの入浴との比較を通じて、入浴方法の医科学的な根拠の解明を目指します。

今年は遺伝子発現や睡眠脳波への影響も検討する予定。

「温泉地滞在が心身にもたらす影響」は、今年開始する応用研究。

目的に応じた温泉地での滞在型プログラムを開発するとともに、その効果の検証を通じて、新たな湯治のあり方の提案を目指します。

個人的には、研究にもっとも重要なのは「柔軟な発想」だと考えています。

「こんなことやったら面白いんじゃない？」なんてアイデアがございましたら、ぜひぜひお寄せください。

また、温泉地滞在の効果検証には、温泉地のご協力も欠かせません。

ユニークな滞在プログラムやアイデアがございましたら、ご教示いただきますようお願いいたします。(後藤康彰)

=====

## 2. 【活動報告】平成24年度温泉利用型健康増進施設連絡会総会開催

(日本健康開発財団)

=====

平成24年7月24日に、東京都千代田区丸ビルカンファレンススクエアにて、標記総会が開催されました。

温泉利用型健康増進施設は、一定の要件を満たした施設を厚生労働大臣が認定するもので、「温泉を活用した健康づくり」の場として、現在全国に18施設が認可を受けています。

今回は、クアハウスかけゆ(長野県上田市)、まほろばマインズ三浦(神奈川県三浦市)、クアハウス津南(新潟県津南町)、健康増進施設ゆあーず(新潟県十日町市)の施設関係者が集まり、昨年度の事業報告、今年度の事業計画を話し合うとともに、施設の取り組みが紹介され、意見交換が行われました。

また、厚生労働省がん対策・健康増進課の菊池補佐より、「健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」を目指して平成 25 年度から実施される「健康日本21(第2次)」についての解説がなされました。

「温泉を活用した健康づくり」を推進する拠点の 1 つとして、温泉利用型健康増進施設が担う役割も今後さらに期待されます。  
各施設の取り組みについては、今後のメールマガジンで御紹介していきます。

=====

### 3. 【活動報告】 第 2 回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会終了 (日本健康開発財団)

=====

平成 24 年 7 月 28~29 日に東京都千代田区東京 YWCA 会館にて、標記講習会が開催され、新たに 25 名が講習会を修了されました。(全修了者:4,568 名)。

久々の土日開催の講習会。

受講生の顔触れは多彩で、グループワーク形式で行われた「健康保養プログラムづくり」では、「ストレスフリー」や「家族とのコミュニケーション」などをテーマとした、ユニークなプログラムが提案されました。

みなさんで記念撮影をされたり、ソーシャルネットワークサービスで同窓会を設けるなど、和気あいあいな雰囲気。

身につけていただく知識もさることながら、今後のみなさんの交流のきっかけとなったことを、たいへんうれしく感じました。

次回講習会は 9 月 6 日(木)~7 日(金)にザバススポーツクラブ川崎(神奈川県川崎市)にて開催予定。

詳細は近日ホームページに掲載いたします。<http://www.jph-ri.or.jp> (後藤康彰)

=====

#### 4.【コラム】古代ローマから続く「アンチヨビと温泉の町」

Sciacca :Italia

=====

「お風呂」をテーマに古代ローマと日本を行き来する映画「テルマエロマエ」。

ご覧になりましたか。

今回ご紹介するのは、イタリアのシチリア島の南部に位置する Sciacca(シヤツカ)。

ギリシャ植民地時代の神殿群がある世界遺産の街アグリジェントから西へ 2 時間。

富士山に負けないくらい美しいエトナ山を遠くにのぞみます。

##### ■Termae di Sciacca

年間を通じて温暖なシヤツカの街では、いたるところで硫黄の香りが鼻をくすぐります。

温泉病院周辺の道路には、路上駐車みたいに配されたたくさんのカートワゴン。

中には暖めて身体をラップするように包むファンゴ(泥)が蓄えられています。

温泉施設は、専門スタッフに処方されないと利用できないものも少なくありませんが、

人々の暮らしに温泉療法がしっかりと馴染んだ印象を強く受けることができます。

シヤツカで世界的に知られるのが、イタリアで最も良質とされる「アンチヨビ」。

水揚げされたその日のうちに塩漬けにされる製法は、温泉同様古代ローマ時代から受け継がれています。

ファンゴ体験の後には白ワインとアンチヨビのスパゲッティーニを是非。(後藤康彰)

URL: <http://www.termesciaccaspa.it/>

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行:温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集:主任研究員 後藤康彰

<mailto:ygoto@onsen-msrc.com>

---

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

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任研究員: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】第37回研究助成研究

温泉を用いた運動浴の生活の質(QOL)に与える影響

鹿児島大学 松元秀次

2.【活動報告】第28回ヘルスツーリズムセミナー

ー進化する湯治、新しい温泉活用法ー

3.【活動報告】第38回 ISMH(国際温泉医学会)世界会議報告(2)

ーヨーロッパ各国の「温泉医学」への取り組み調査ー

4.【コラム】ちょっと寄り道 just one sip・・・”The Mud Bath”

Calistoga: USA

=====

1.【研究情報】第37回研究助成研究

温泉を用いた運動浴の生活の質(QOL)に与える影響

鹿児島大学 松元秀次

=====

■リハビリテーション場面での QOL(生活の質)向上を

標記研究は、「温泉を用いた運動浴」をリハビリテーション領域で実施することで、  
患者や障害者の QOL に好ましい効果を有することの検証が試みられたものです。

リハビリテーションプログラムに運動浴をとり入れた患者 55 名を対象に、入院後

運動浴をとり入れるまでの期間と、運動浴をおこなった期間のQOLが、SF-36 (QOL 評価尺度)を用いて比較されました。

温泉を用いた運動浴は、水温 38℃の単純硫化水素泉で、回廊式運動浴槽を用いたもの。医師・理学療法士の指導のもとに、患者の状況に応じて週 2 回、30～60 分実施されました。手足の前後左右への運動、膝関節の屈伸、スピードを変えた歩行訓練等で構成されています。

その結果、運動浴をおこなった期間で、(1)身体機能、(2)日常役割機能(身体)、(3)体の痛み、(4)全体的健康感、(5)活力、(6)社会生活機能、(7)日常役割機能(精神)、(8)心の健康の項目で改善が大きい傾向が示されました。

個々の適応を考える必要がありますが、リハビリテーション領域において、温泉を用いた運動浴を積極的に取り入れることで、QOL 向上につながる事が期待されます。

=====

## 2. 【活動報告】 第 28 回ヘルスツーリズムセミナー —進化する湯治、新しい温泉活用法—

=====

6 月 19 日(火)に、第 28 回ヘルスツーリズムセミナー(主催:NPO 法人ヘルスツーリズム振興機構)に招かれ、「新しい温泉活用法～最新の研究事例より～」と題したプレゼンを行ってきました。

直近の当研究所の成果のほか、老化や加齢制御のモノサシとなる遺伝子研究のトレンドや、簡単な尺度構成の方法(主観評価、行動評価等)について解説を行いました。

各地での取り組みの成果が、数値であらわされるようになることが、湯治や温泉活用のプロモーションにつながることを期待しています。

この日のメインイベントは、「第 4 回ヘルスツーリズム大賞」を受賞した、「上山温泉クアオルトの取り組み」報告。

クアオルト研究室代表を勤める小関信行氏(芸術工学博士)から、取り組みの紹介が行われました。

山形県にある上山温泉では、「温泉」、「健康ウォーキング」を中心に、食、自然、文化等の地域資源を活用した滞在プログラムが魅力となっています。

昨年度の取り組みでは、

- ・「いつでも、誰でも、一人でも」を合言葉にウォーキングイベントを毎日開催
  - ・観光客と地元住民が共に楽しむプログラムの実施
  - ・ウォーキングガイドの育成や地元食材の商品化
  - ・和歌山県・大分県と共同での日本型温泉クアオルトの推進
- 等がヘルスツーリズムの振興に広く寄与していると評価されました。(後藤康彰)

=====

3. 【活動報告】 第 38 回 ISMH(国際温泉医学会)世界会議報告(2)  
 —ヨーロッパ各国の「温泉医学」への取り組み調査—

=====

今回は、ヨーロッパ各国の「温泉医学」への取り組みに関する調査結果を御紹介します。

2012 年ヨーロッパ 35 カ国を対象に、各国における「温泉医学の実施状況調査」が実施されました。

回答があったのは 31 カ国。

このうち 23 カ国(74%)で「温泉医学に基づく療養」が実施されていることがわかりました。

「温泉療養」が実施されているのは、フランス、イタリア、スペイン、ポルトガル等の地中海沿岸地域やドイツ、ハンガリー、ブルガリア等の中・東欧諸国。

興味深かったのは、北欧諸国では、「実施されていない」とする回答が多かったこと。サウナ大国フィンランドをはじめ、北欧ではスパの主役は「サウナ」だからでしょうか。

ヨーロッパの全体的な傾向として、2007 年の調査に比べ、「温泉を健康づくり」に活用する傾向は高まっているとのこと。

医療的な側面に加え、QOL(生活の質)に着目した利用も増えてきているとのことでした。

(後藤康彰)

=====

4. 【コ ラ ム】 ちょっと寄り道して just one sip・・・”The Mud Bath”

Calistoga :USA

=====

カリフォルニアのドライブ風景が美しい映画「サイドウェイズ」。

ご覧になりましたか？

今回ご紹介するのは、アメリカ合衆国西海岸に位置する Calistoga (カリストガ)。

サンフランシスコから車で北へ 2 時間。

ブドウ畑とワイナリーが広がるナパバレーを抜けると、

“The Mud Bath”

として知られる北米有数の温泉街が姿を現します。

#### ■ Calistoga Hot Springs

Calistoga Hot Springs は 1969 年開設。

代表的なサービスである Mud bath(泥浴)は、先住民族が癒しや治療に利用していたもの。

温泉水と火山灰を混ぜて泥状にしたものに、現在はピートモスがブレンドされています。

1人1人に用意された泥の浴槽に浸かると、ずっしりとした圧迫感。

温泉水に浸かるよりもぽかぽかとしたあたたまりが早いように思えます。

泥をきれいに落とした後は、ゆったり温泉浴槽に入って仕上げ。

ミネラル水を使ったプールやマッサージサービスも受けることができます。

ヨガやピラティス教室も日替わりで催されていて、滞在に飽きさせません。

ちょっとしたサイクリングで、ワイナリー散策やカリフォルニアキューイーン、

フレンチを供するオーベルジュなども楽しめます。

つついワインの飲みすぎにはご注意ください。(後藤康彰)

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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】 Bathing in hot water, utilizing ONSEN and drinking green tea  
may contribute to good health status of Japanese  
後藤康彰・早坂信哉
2. 【研究情報】 第 37 回研究助成研究  
「デルフィー・コンセンサス法を用いた温泉介入における  
チェックリストの開発:SPAC チェックリスト」  
東京農業大学 上岡洋晴
3. 【活動報告】 第 38 回 ISMH(国際温泉医学会)世界会議報告  
—環境の視点から見た水治療法と温泉医学—
4. 【コラム】 シェラネバダに抱かれた”Land of healthy fountains”  
Lanjaron : Spain

=====

1. 【研究情報】 Bathing in hot water, utilizing ONSEN and drinking green tea  
may contribute to good health status of Japanese  
後藤康彰・早坂信哉

=====

今月 6 月 20(水)~23(土)にスペインで開催された、第 38 回 ISMH(国際温泉医学会)  
世界会議で、標記研究を発表してきました。(学会詳細は3. 【活動報告】)

この研究は、日本人の生活習慣と健康感(自分がどの程度健康と感じているか)を検討したもので、データは静岡県の県民意識調査に基づいています。  
健康感、Kaplan らの疫学的な研究で、将来の生存や死亡と関連することが知られています。

- 分析の結果、
- 「毎日湯船に浸かること」
- 「温泉を利用すること」
- 「緑茶を多く飲むこと」

とその組み合わせが、「健康感がよい状態」と関連することが、統計的に示されました。つまり、「毎日お風呂に入り」「緑茶を飲むこと」が、「健康づくり」に役立つ可能性を支持する結果が得られたこととなります。

海外の研究者も日本の入浴や緑茶を飲む習慣には詳しく、健康への効果には肯定的。家庭の浴室に洗い場のないヨーロッパの人々は、湯船に浸かる機会があまりありません。「日本人の肌がきれいなのもお風呂のせいではないのか？」といった質問も。「日本の気候が高湿度であることも要因かもしれない」と前置きしたうえで、「われわれの介入研究で、浴槽浴が肌に良い影響をもたらすデータも出ている」ことを付け加えました。

=====

## 2. 【研究情報】 第 37 回研究助成研究

デルフィー・コンセンサス法を用いた温泉介入における  
チェックリストの開発: SPAC チェックリスト

東京農業大学 上岡洋晴

=====

### ■温泉を活用した研究を効果的に実施するために

標記研究は、通所型(日帰り)での温泉入浴を主とする介入研究を実施するにあたり、研究論文で必要となる項目を網羅するチェックリストの開発を目指して実施されたものです。

開発には、疫学研究者、研究方法論(EBM)研究者、臨床研究者、医学ジャーナリスト、健康運動指導士の合計 8 人が携わり、3ラウンドのデルフィー・コンセンサス法による検討会が行われました。

その結果、最終チェックリストには施設の特性、ケア・プロバイダーの情報等 19 項目が抽出されました。

チェックリストは、研究実施予定者や評価者、レビュアーなどに役立つツールとなることが期待されます。

=====

### 3. 【活動報告】 第 38 回 ISMH(国際温泉医学会)世界会議報告 —環境の視点から見た水治療法と温泉医学—

=====

今月 6 月 20(水)～23(土)にスペインで開催された、標記学会に参加しました。

開催地はアンダルシア州グラナダ県ランハロン。

今年はスペインにとっては、「マドリッド大学医学部温泉医学講座創立 100 周年」、

「スペイン温泉医学会創設 135 周年」という記念すべき年です。

学会のテーマは「環境の視点から見た水治療法と温泉医学」。

持続的な温泉資源の有効活用や健康づくりへの取り組みが、世界各国の研究者から発表されました(各国の温泉事情は次号以降のメルマガにて)。

今回感じたのは、従来は治療・療養色が強かったヨーロッパ諸国の取り組みが、健康増進、予防医療の色彩が強くなったこと。メンタル面での効果や QOL の向上を目指した研究も多くみられました。

当研究所からは冒頭の【研究情報】の演題を発表し、関係者との議論を重ねました。

また、深夜まで繰り広げられた懇親会では、スペイン、フランス、イタリア、ポルトガル、ブルガリア、ハンガリー、トルコ、アメリカ等の研究者と、今後の協力関係を確認しました。

次回の世界大会は 2014 年。開催地は京都。

2年後、世界中の温泉医学関係者が日本に集うことになります。(後藤康彰)

=====

#### 4. 【コラム】 シェラネバダに抱かれた”Land of healthy fountains”

Lanjaron : Spain

=====

今回ご紹介するのは、第 38 回 ISMH の会場となった Lanjaron(ランハロン)。

グラナダより車で 40 分の山あいの小さな町です。

灼熱の太陽が注ぐアンダルシアにあって、シェラネバダ山脈に包まれたランハロンは、

”Land of healthy fountains”

と呼ばれる一年を通じて過ごしやすい温泉保養地。

街のあちらこちらに沸きだす泉に、道行く人々が自前のカップで喉を潤す姿が見られます。

##### ■Balneario de Lanjarón

1765 年に開設された Balneario de Lanjarón は、スペイン最古の温泉施設の 1 つ。

客層の多くは 2 週間程度の保養滞在が中心。処方されたプログラムでのんびり過ごす年輩客が目立ちます。

特徴的なのは豊富なミネラルを含む 6 種類の飲泉。

やわらかな飲み口の Salud(健康)は消化亢進作用、苦みの強い Capilla(チャペル)は、食欲促進作用など、ブレンドする飲み方を専任のスタッフが教えてくれます。

日帰りのプログラムも充実。

Ducha miorelajante(セラピストから受けるシャワー)、Baño de burbujas(気泡浴)、Pasillo de cantos rodados(足つぼ歩行浴)、サウナ、マッサージにフェイシャルを加えると 2 時間。

とろけます。

ランハロンを後にした 6 月 23 日深夜は、年に一度の Fiesta de San Juan(聖ヨハネ祭)。

バケツやホースで街中水を掛け合うのがランハロンスタイル。

水への感謝が捧げられているのかもしれない。

次回は是非。と後ろ髪をひかれながら帰国しました。(後藤康彰)

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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.【コラム】温泉医科学研究所設置にあたって 所長 早坂信哉
- 2.【研究情報】第37回研究助成優秀研究  
「温泉利用プログラム型健康増進施設を利用した生活習慣改善のための  
温泉・栄養・運動プログラムに関する研究」日本体育大学 阿部貴弘
- 3.【活動報告】第77回温泉気候物理医学会総会・学術集会報告  
地球のめぐみー温泉の安全な活用を科学するー
- 4.【お知らせ】第2回(平成24年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始(日本健康開発財団)

=====

- 1.【コラム】温泉医科学研究所設置にあたって  
所長 早坂信哉

=====

いつも当メルマガをご愛読いただきましてありがとうございます。お陰さまで  
当研究所も開設以降3ヶ月目を迎えております。皆様方のお協力をもちまして、  
当研究所の知名度も少しずつ上がってきているものと感じております。

さて、当財団は昭和49年以来、健康と温泉に関する調査研究等を行ってきましたが、  
その名称からは業務内容が分かりにくいというお話もいただいておりました。  
この度、当財団が一般財団法人化するにあたって新たに「温泉」のキーワードを  
名称に入れた組織として温泉医科学研究所を設置することになりました。温泉医科学に  
関する研究を実施することはもちろんですが、温泉に関連する人や情報をつなぐ

ハブとしての役割を果たせればと思っております。

一方、私たちの力だけでは本研究所の目的を果たすことができません。このメルマガの読者の皆様のご協力が必要になります。どういったことができるか、ということも含めて皆様方からご提案やアイデアをいただきつつ、皆様と当研究所を育てていきたいと思っておりますのでこれからも末長くお付き合いのほど、よろしくお願い申し上げます。

研究所は老舗の多い町、東京・日本橋人形町界隈にありますのでお近くにお越しの際はぜひお気軽にお寄りくださいませ。(早坂信哉)

=====

## 2. 【研究情報】 第 37 回研究助成優秀研究

温泉利用プログラム型健康増進施設を利用した生活習慣改善のための  
温泉・栄養・運動プログラムに関する研究  
日本体育大学 阿部貴弘

=====

### ■ 温泉を楽しみながら生活習慣の改善を

標記研究は、舞浜ユーラシア(温泉利用プログラム型健康増進施設)において、3か月間の「温泉・栄養・運動」を組み合わせたプログラムを実施したもので、参加者の継続的な生活習慣の改善を目指して行われました。

#健康増進施設については、こちらをご覧ください。

<http://www.jph-ri.or.jp/research/zousin/index.html>

生活習慣の改善を目指すプログラムにおいて重要なポイントは、参加者の継続を促し、ドロップアウトを避けること。本プログラムでは「温泉を楽しむ」要素を加味することで、参加者全員がプログラムを終了し、一定の身体面・心理面での改善が認められました。

研究助成発表会ではこうした成果が、「健康増進施設を活用した健康づくりの普及に寄与する」と高く評価され、優秀研究に選出されました。

=====

### 3. 【活動報告】 第 77 回日本温泉気候物理医学会総会・学術集会報告

地球のめぐみー温泉の安全な活用を科学するー

=====

今月 6 月 8(金)～9(土)に開催された、伝統ある標記学会に参加してきました。

今年の開催地は秋田県仙北市。

乳頭温泉郷、田沢湖温泉郷、玉川温泉郷といった個性的な温泉の集積地です。

学会の今年のテーマは「地球のめぐみー温泉の安全な活用を科学するー」

温泉や入浴を健康づくりに役立てるために不可欠な、入浴事故の予防の観点から、

様々な視点の発表・議論がなされました。

また、招待講演では、国際水治療・生気象学会会長の M&uuml;fit Zeki Karag&uuml;lle 教授が

「健康加齢と温泉浴療法」を話され、高齢社会における「温泉療法」の果たす役割の

可能性とエビデンスづくりの重要性に言及されました。

当研究所からは入浴効果についての演題を2つ発表し、関係者との議論を重ねました。

○入浴方法が心身にもたらす影響ーランダム化比較試験(後藤康彰)

「浴槽入浴」と「シャワー浴」を連続 2 週間ずつ実施した介入研究。

「継続的浴槽入浴」が「表情(笑顔)」、「疲れ」、「ストレス」、「痛み」等の改善に関連。

○「入浴習慣と女性の健康状態の関連」(早坂信哉)

「入浴習慣」と「健康状態」を自記式調査でたずねた横断研究。

「毎日の浴槽入浴」が、「睡眠での十分な休養」、「気分の落ち込み」の改善に関連。

研究の発表内容については、お気軽にお問い合わせください。(後藤康彰)

=====

### 4. 【お知らせ】 第2回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会募集開始(日本健康開発財団)

=====

今年度 2 回目の標記講習会の募集が始まりました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで 4,543 名が修了しています。

開催日程は、平成 24 年 7 月 28 日(土)~7 月 29 日(日)の 2 日間。

会場は東京都千代田区(東京YWCA会館)となっています。

申し込み受け付けは、7 月 20 日(金)まで。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/index.html#Inline01>

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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】 温熱暴露が生体リズムに与える影響  
一ぐっすりと質の良い眠りを得るために
- 2.【研究情報】 第37回研究助成最優秀研究  
「温熱効果のテロメア DNA 老化性変化への影響の解析」  
九州大学病院別府病院 前田豊樹
- 3.【コラム】「地域遺伝子」が受け継がれる温泉地(大分県竹田市)
- 4.【お知らせ】 第21回温泉利用指導者養成講習会募集開始(日本健康開発財団)
- 5.【活動報告】 第1回(平成24年度)温泉入浴指導員養成講習会開催報告(日本健康開発財団)

=====

- 1.【研究情報】 温熱暴露が生体リズムに与える影響  
一ぐっすりと質の良い眠りを得るために

=====

#### ■入浴のもたらす温熱効果と睡眠の関係に着目

日本人の成人5人に1人は睡眠障害の症状を持つといわれています。  
入浴と睡眠の関連は経験的に知られていますが、科学的な検証はほとんどされて  
いませんでした。  
われわれは、米国スタンフォード大学医学部睡眠・生体リズム研究所(西野精治教授)と  
共同で、

「温熱効果のもたらす体温変化と睡眠との関連」

を検討するラットを使った基礎実験を実施しています。

予備的な実験では、38°C15 分間の加温で、睡眠量が増加傾向にあるデータを得ています。引き続き、入眠の指標となる「末梢体温と深部体温の差」、熟眠の指標となる「脳波のδ波成分量」等に注目してサンプル数を増やすとともに、温熱条件・加温時間に配慮して、温熱と生体リズムの関連を明らかにしたいと考えています。

将来的には、

「ぐっすりと質の良い睡眠を得るための入浴方法」

に役立つエビデンスを得たいと考えています。(後藤康彰)

=====

## 2. 【研究情報】 第 37 回研究助成最優秀研究

温熱効果のテロメア DNA 老化性変化への影響の解析

九州大学病院別府病院 前田豊樹

=====

### ■温熱のアンチエイジング効果実証に寄与

標記研究は、慢性疼痛に対する鉱泥浴の治療効果を検証されたもので、主観的な疼痛軽減効果、臨床血液検査の変化に加え、抗老化効果の評価を目的に、末梢白血球テロメアの解析が行われています。

#テロメアDNAは、細胞分裂を多く経た老細胞では短くなり、老化の指標として知られています。

研究成果として、鉱泥浴の疼痛緩和効果、栄養状態や貧血の改善が示唆されて。加えて、新たな知見としてこうした変化とテロメア長との相関関係が示され、仮説として鉱泥浴の内臓臓器への影響や細胞長寿効果が提示されました。

研究助成発表会では、こうした成果が、

「温熱のアンチエイジング効果の実証に寄与する」

と高く評価され、平成 23 年度第 37 回研究助成の最優秀研究に選出されました。

=====

### 3. 【コラム】「地域遺伝子」の継承を目指す温泉地(大分県竹田市)

=====

5月25日(金)～26日(土)に、「温泉療養保健制度」と「現代版湯治文化」シンポジウム(主催PHP研究所)に招かれ、大分県竹田市を訪れました。世界有数の炭酸泉として知られる長湯温泉は何度も訪れていますが、平成23年度に竹田市が開始した「温泉療養保健制度」が導入されてからは、初訪問。

「温泉療養保健制度」は、「温泉療養 PASSPORT」に登録後、利用要件を満たせば、費用の一部が還元される仕組み。(詳細はこちら <http://www.taketan.jp/onsenryoyo/>) 長期滞在やリピート利用に対応できるよう、「多彩な体験プログラム」、「プログラムを提供できる人材育成」に注力されています。

首藤勝次市長のお話で心に響いたのが「地域遺伝子」という言葉です。「脈々と受け継がれてきた『豊かな温泉と文化』を現代に通用する形でアレンジし、絶やすことなく次の世代へ継承するのが今の世代の役割である。」

われわれもまた、「温泉・入浴の医学的エビデンスづくり」を通じて、日本人の心に宿る遺伝子の継承に貢献したいと考えています。(後藤康彰)

=====

### 4. 【お知らせ】 第21回温泉利用指導者養成講習会募集開始(日本健康開発財団)

=====

今年度の標記講習会の募集が始まりました。

本講習内容は、厚労省の「温泉利用に関する基礎的な知識及び技術に係る講習実施要領」に準拠しており、これまで385名が修了しています。

開催日程は、平成24年10月3日(水)～10月10日(水)の8日間。

年間1回のみ行っている講習会ですので、この機会にご受講ください。

申し込み受け付けは、9月21日までとなっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp/guide/request02.html>

=====

5. 【活動報告】 第1回(平成 24 年度)温泉入浴指導員養成講習会終了(日本健康開発財団)

=====

平成 24 年 5 月 11～12 日に東京都千代田区スポーツセンターにて、  
標記講習会が開催され、新たに 19 名が講習会を修了されました。  
(全修了者:4,543 名)。

次回講習会は 7 月 28 日(土)～29 日(日)に東京YWCAにて予定されています。  
詳細はホームページをご覧ください。<http://www.jph-ri.or.jp>

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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

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任研究員: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.【メールマガジン創刊のお知らせ】 温泉・入浴に係る情報の共有化を
- 2.【研究情報】 入浴方法が心身にもたらす影響:ランダム化比較試験
- 3.【活動報告】 第37回(平成23年度)研究助成発表会開催(日本健康開発財団)
- 4.【おしらせ】 第38回(平成24年度)研究助成募集開始(日本健康開発財団)

=====

- 1.【メールマガジン創刊のお知らせ】 温泉・入浴にかかる情報の共有化を

=====

■「温泉」に携わる研究者をつなぐ役割を

当研究所は、

「温泉・入浴に関する医科学的研究」

に重点的に取り組むとともに、

多様な研究機関、企業、自治体等と協力し、将来的には「温泉」に携わる  
研究者をつなぐ役割を担うことを目指しています

このメルマガでは、当研究所が実施する研究や、共同して研究を進めていただく  
皆さまの研究情報などを配信してまいります。

また、温泉利用指導者や温泉入浴指導員、温泉利用型健康増進施設や温泉利用  
プログラム型健康増進施設の活動のご紹介し、関係者が交流する機会も設けて  
まいります。

つきましては、皆さまの研究や活動に関する情報をお寄せください。

皆さまの情報が共有化され、多分野でのコラボレーションが推進されれば、国民の健康づくりに寄与するだけでなく、海外の人々への日本文化への関心や訪日動機を促し、ひいては日本の温泉地を主とした地域の活性化に貢献するものと考えています。

今後、毎月2回(中旬と下旬)発行してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

温泉医科学研究所  
所長 早坂信哉  
主任研究員 後藤康彰

=====

## 2. 【研究情報】 入浴方法が心身にもたらす影響:ランダム化比較試験

=====

### ■湯船・シャワーの効果を比較

日本人は世界有数の長寿を誇ります。われわれはその要因の1つが、

「湯船に浸かる入浴」や「温泉文化」にある

と考え、その医科学的な実証を目指しています。

標記研究は現在進めている研究の1つで、第一段階として昨年度実施したもので、

「湯船に浸かる入浴」と

「シャワーだけの入浴」

を、連続2週間ずつ行った場合のデータを比較しました。

研究成果は6月に実施される、第77回温泉気候物理医学会学術集会(秋田)等で発表し、論文化することを予定しています。

引き続き入浴方法や計測項目を考慮して実施することで、「日本の温浴」の医科学的エビデンスづくりに貢献したいと考えています。(後藤康彰)

=====

3. 【活動報告】 第37回(平成23年度)研究助成発表会開催(日本健康開発財団)

=====

2012年3月12日に丸ビルカンファレンススクエア(丸ビル)8Fにて、  
標記発表会が開催され、6題のプレゼンテーションが行われました。  
(順不同、敬称略)

- (1)短期温泉浴による介入研究のチェックリストの開発:  
デルフィー・コンセンサス法を用いて(東京農業大学 上岡洋晴)
- (2)短期温泉浴による白血球、白血球亜群比、情動ホルモンの調節-足浴と全身浴  
の比較研究(金沢医科大学 山口宣夫)
- (3)温熱効果のテロメア DNA 老化性変化への影響の解析  
(九州大学別府病院 前田豊樹)
- (4)温泉を用いた運動浴の生活の質(QOL)に与える影響  
(鹿児島大学 秋元秀次)
- (5)蒸気を伴う高温サウナ浴が動脈硬化度指標に及ぼす影響  
(香川大学 吉岡哲)
- (6)温浴施設を利用した生活習慣改善のための温泉・栄養・運動プログラム  
に関する研究(日本体育大学 阿部貴弘)

最優秀研究に前田豊樹氏(九州大学別府病院)、優秀研究に阿部貴弘氏(日本  
体育大学)が選出され、記念の盾が贈呈されました。  
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。

=====

4. 【お知らせ】 第38回(平成24年度)研究助成募集開始(日本健康開発財団)

=====

■温泉療法等に関する研究テーマも対象に

標記研究助成の募集が始まりました。

対象となるのは、

- (1)温泉療法等に関する研究
- (2)温泉療法等を導入した保養システム等に関する研究
- (3)その他、財団事業に関連し、国民の健康づくりに関する研究

のうち先進的、独創的な研究、かつ未発表のもので、内容によって温泉医科学研究所との共同研究も可能な研究を募集します。

応募期間は、2012年6月30日(土)まで。

詳細は、ホームページ <http://www.jph-ri.or.jp/> をご覧ください。

---

※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/204668/9h4bJ1H7ci0D/out?stop=lg>

---

■発行: 温泉医科学研究所

<http://www.onsen-msrc.com/>

■編集: 主任研究員 後藤康彰

[mailto: ygoto@onsen-msrc.com](mailto:ygoto@onsen-msrc.com)

---

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