

健康のために温浴施設を活用しよう

サウナや温泉、お風呂は昔から健康やリラックスのために利用されてきました。最近では研究によって、その効果が科学的にも少しずつ明らかになっています。血圧や心臓の健康を守る効果、認知症の予防、腸内環境を整える働き、眠りの改善など、さまざまな良い影響が報告されています。ここでは、サウナや温泉・お風呂が私たちの身体と心に与える良い影響を、最新の研究結果をもとにわかりやすく紹介します。

1. 身体に与える効果

サウナや温泉・お風呂に入ると、身体が温まって血管が広がり、血の流れが良くなります。その結果、一時的に血圧が下がり、心臓が活発に働くようになります。これは軽い運動をしたときと似た効果で、心臓や血管にとって良い刺激になります。実際にフィンランドの研究では、サウナに週4回以上入る人は、心臓病や脳卒中で亡くなるリスクが大幅に低いことが報告されています。日本でも、夜に温泉に入る習慣がある高齢者は高血圧が少ないことや、夜に温泉に入った人の翌朝の血圧が下がるといった結果が確認されています。

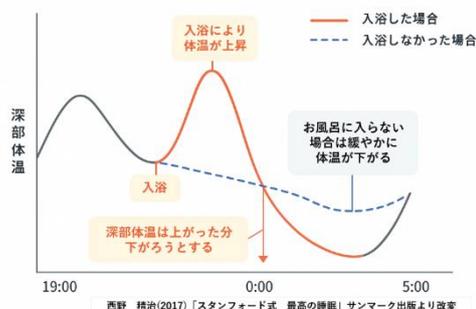
また、温泉やお風呂は血流改善だけでなく、腸内環境にも影響を与えることがわかってきました。ある研究では、炭酸水素塩泉に1週間入浴した人の腸内で、ビフィズス菌（整腸作用や免疫力を高める働きがある菌）が増えたことが確認されました。泉質によって影響を受ける菌は異なりますが、いずれも身体にとって良い変化をもたらす可能性がありそうです。つまり、サウナや温泉・お風呂は血管や心臓の健康だけでなく、身体全体のバランスを整える効果が期待できます。

2. 脳や認知症予防に与える効果

サウナや温泉・お風呂は脳にも良い影響を与えます。第1章でも紹介したフィンランドの研究では、サウナに入る人は認知症になるリスクが66%低いということも示されました。血流が良くなることで脳に酸素や栄養が行き渡りやすくなることや、熱による身体の反応が脳細胞を守る働きをすることが理由と考えられています。

さらに、温泉やお風呂は睡眠の質を高める効果もあります。入浴すると体温が一度上がり、その後下がると自然な眠気が訪れます。これにより寝つきが良くなり、ぐっすり眠れるようになります。質の良い睡眠は脳を守るうえでとても大切です。

加えて、サウナやお風呂には強いリラックス効果があります。サウナではストレスホルモンであるコルチゾールが減少することが確認されており、温泉やお風呂も不安感や疲れをやわらげ、気分をリフレッシュさせて



くれます。水の浮力や水圧によって筋肉や関節の負担が軽くなるため、肩こりや腰痛が楽になったり、慢性的な疲れが和らいだりする効果も期待できます。これらは精神面だけでなく、日常生活の質を高めることにつながります。

3. ヒートショックプロテインについて

サウナや温泉・お風呂に入ると体温が上がりますが、動物実験では体温が上がると体内で「ヒートショックプロテイン (HSP)」が作られることが分かっています。HSP は細胞を守る働きを持っており、壊れかけたタンパク質を修復したり、異常なタンパク質を処理したりする役割があります。今後人間でも、HSP の健康効果が応用されることが期待されます。

4. まとめ

サウナや温泉・お風呂は、

- ① 血圧を下げて心臓や血管を守る
- ② 腸内環境を整え、身体全体の健康を助ける
- ③ 脳の健康を支え、認知症の予防につながる
- ④ 睡眠の質を高め、心をリラックスさせる
- ⑤ ヒートショックプロテインの働きによって細胞を守り、免疫を強める



といった多くの良い影響を持っています。これらの

効果は「身体を温めること」「温泉成分の働き」「リラックス効果」が合わさることで生まれます。

日常生活に「温める時間」を取り入れるだけで、身体の元気を守る助けとなるでしょう。セントラルスポーツでは、リラックスと健康づくりをサポートする温浴施設をご用意しています。サウナやジャグジー、各種のお風呂を通じて、日常生活に無理なく温浴習慣を取り入れてみましょう。

5. 参考文献

- ① Satoshi Yamasaki et al., *Geriatrics*, 9, 2, 2024.
- ② Midori Takeda et al., *Scientific Reports*, 14, 2316, 2024.
- ③ Satoshi Yamasaki., *Scientific Reports*, 12, 19462, 2022.
- ④ Vienna E. Brunt et al., *J Appl Physiol* 130: 1684–1704, 2021.
- ⑤ 鄭 忠和, *総合臨床*, Vol.44, No.9, 1995.
- ⑥ 前田 眞治, *高次脳機能研究* 第 45 巻第 2 号, 2005.