

# ふれあい

発行人  
メディアケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



## ▼ 温泉で健康になろう！

ちょっと疲れた、のんびりしたいなと思うと、なぜ「温泉」に行きたくなるのでしょうか。それは、「気持ちいい」だけでなく、「体に効く」何かがあるからです。

実際、昔から温泉は病気を治し、元気を回復する「癒しの湯」として人々に利用され、「温泉に入れば薬要らず」とされてきました。現に、「湯治」という言葉があるくらいです。

## ▼ 温泉の効果はこんなにある

1. リラックスによるストレス解消効果
2. 免疫力を高める（風邪やガンの予防など）
3. 自律神経を刺激し、体内バランスを整える
4. 体を温め、血行促進、肩こり、腰痛を改善
5. 消化器官の働きを促進し、胃液の分泌や腸のぜん動運動を正常化させ、飲水も効果的
6. 効果的なエネルギー消費で、ダイエット
7. 血行促進で、冷え症を改善
8. 温泉成分で肌がスベスベに。湿疹、切り傷、アトピー性皮膚炎に有効

## ▼ 温泉の正しい入浴法

温泉効果を最大限に引き出す入浴法の基本は、源泉が100%のぬるめの湯にゆっくり入ることです。では、温泉の正しい入浴法とは、

### 1. かけ湯をする

体を湯の温度に慣らし、急激な血圧上昇を防

ぐ。5～6杯ほど入念に。

### 2. ゆっくりと浴槽に入る

体に急激に水圧がかからないように、ゆっくりと浴槽に入る。特に血圧が高い人は注意。

### 3. ぬるめの湯に浮遊浴でゆっくりつかる

入浴中に体に水圧ができるだけかからないように、頭を浴槽の縁にのせ、体を水面近くに浮かせて横たわせるとよい。

### 4. シャワーを使わずに出る

温泉成分を肌から落とさないため。ただし、敏感肌の人または強酸性、強アルカリ性の湯の場合は、かぶれやすいので流した方がよい。

### 5. コップ1杯の水で水分補給

入浴後は意外に汗をかいているもの。コップ1杯程度の水を飲むとよい。

## ▼ さあ、みなさんも温泉へGO！

最後に、1泊2日の温泉の楽しみ方をお教えしましょう。

昼過ぎには宿に入り、少し休憩。その後、付近を散策。自然環境に心と体を慣らしま



しょう。宿に戻り、食事前に**入浴**（短めに）。ぬるめの湯で食欲増進。…夕食後は少し夕寝。アルコールが抜けてから、本格的に寝る前に15分ほど**入浴**。できれば37～40℃のぬるめの湯に。入浴後は、コップ1杯の水で水分補給。…翌日、朝食前に**入浴**。この時は熱めの湯（42℃）に短く（5分）入るのがよいです。これで目覚めスッキリ。…そして、チェックアウト後は近くのほかの温泉も楽しみましょう。



今回は、**藍原、濱野**が担当しました。

# 老化

⑫

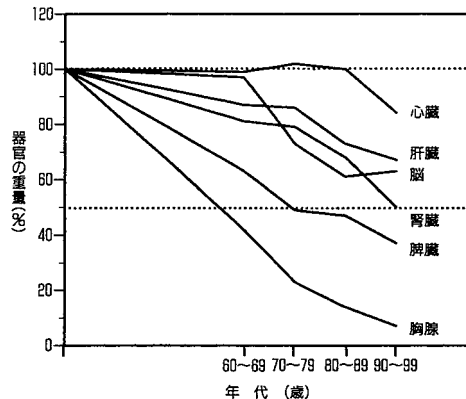
脳の重量は60歳を過ぎると、急速に減少する。臓器重量の減少の原因の一つは、細胞数の減少にあるといわれる。よって、脳細胞の減少をいかに食い止められるかが、老化防止の大きな決め手になりそうだ。

JAL006便、成田発ニューヨーク行のファーストクラスの一角に、特製ベッドが設置された。私にとっては、初めてのファーストクラスである。目の前には多種多様の珍しいお酒が並べられ、当然飲み放題。シートもゆったりして、料理もなかなか美味しかった。食事を終え、暫しくつろぐつもりで、ウトウトとしていた時、ライシャワー氏からのコールがあった。どうも点滴の針先が血管壁に当たっていたらしい。日本語で「痛い」といわれる。同氏は、ハーバード大学の東アジア研究所の名誉教授で、日本語が堪能である。入院中も、容態が悪くなると英語が飛び出し私たちを慌てさせたが、通常は日本語で話されていた。それからが大変だった。おそらく、その後24時間以上は起きていたと思う。飛行機の中、そしてニューヨークからボストンへ向かう救急車の中では、一睡もできなかった。まさに緊張状態の極限にあった。申し送りを無事済ませ、ホテルに着いた後は、ほぼ丸一日爆睡状態。3日間の貴重な滞在期間の多くをベッドの中で過ごす結果となった。救急車の中ではこんなエピソードもあった。居眠りしそうになる私たちに、ライシャワー氏は「私の代わりに、ここに横になりなさい」と優しい言葉をかけてくれた。見るに見兼ねてのことだろうが、何とも面目ない話である。結局、あの時見た豪華なお酒はまったく飲めず終い。大変残念なことをしてしまった。ちなみに、大役を終え、私たちが乗り込んだ帰りの便は、悲しくもエコノミークラスであった。

老化によって起こる共通の変化は、体の中の臓器重量の減少、すなわち「萎縮」である。その臓器重量の減少が、その臓器の機能低下の原因になっていることは疑いのないことだが、では、どうして老化によって臓器萎縮が起こるのか。それはまだ明確にされていない。ただ、その原因の一つとして、細胞数の減少

が指摘されている。たとえば、生命維持に極めて重要な心臓の重量は、90歳代になってわずかに減少するだけで、生涯ほとんど変化しない。これに対して、免疫機能に関わる胸腺は、60歳代で40%に減少し、90歳代では10%にまで減少する(図)。そして、細胞数の減少が最も著しいのが胸腺なのである。ところで、私が興味をもったのは脳である。実は、脳細胞は部位によって細胞数の減少の程度が“マチマチ”で、まったく減少が見られないところもあれば、著しい部位もある。そして、図を見ても明らかなように、60歳を過ぎると急速に重量が減少する。どうも、その“マチマチ”であるところに老化の個体差が生まれる原因があるような気がする。また、最近の研究から脳に良い環境をつくと脳細胞は増やせることがわかってきた。よって、脳細胞の減少のスピードをいかに遅らせるかが、老化防止の大きな決め手になり

図 ヒト老化にともなう器官重量の変化  
(岡田節人編、分子生物化学9、岩波書店、1990より改変)



見られないところもあれば、著しい部位もある。そして、図を見ても明らかなように、60歳を過ぎると急速に重量が減少する。どうも、その“マチマチ”であるところに老化の個体差が生まれる原因があるような気がする。また、最近の研究から脳に良い環境をつくと脳細胞は増やせることがわかってきた。よって、脳細胞の減少のスピードをいかに遅らせるかが、老化防止の大きな決め手になり

