

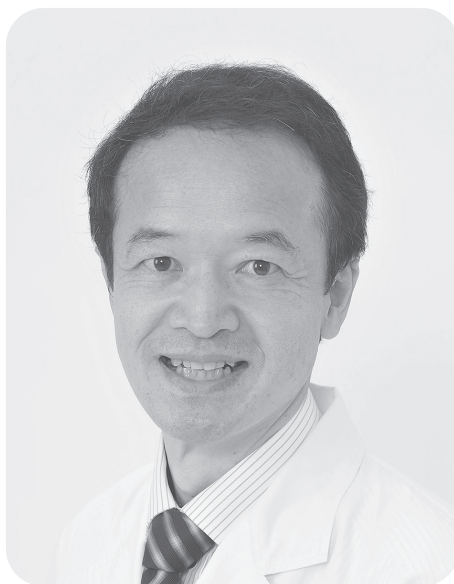
特集

湯の国ニッポン

毎日の入浴で健康寿命を延ばす

研究データから見る入浴の驚きの効能

「風呂キャンセル界限」という言葉が流行る現代。25年にわたり、4万人以上の入浴を医学的に調査してきた早坂医師に、疲労回復から認知症予防まで、毎日のお風呂に入ることによって得られる驚きの効能を伺いました。



はやさか しんや
早坂 信哉氏

宮城県出身。1993年、自治医科大学医学部卒業。2002年、自治医科大学大学院医学研究科修了。現在、東京都市大学人間科学部教授、日本入浴協会理事、(一財)日本健康開発財団温泉医科学研究所所長。博士(医学)、温泉療法専門医。生活習慣としての入浴を医学的に研究する第一人者。「世界一受けたい授業」「ホンマでっか!?TV」など、テレビ出演多数。著書に「最高の入浴法」(大和書房)、「入浴検定 公式テキスト」(日本入浴協会)等がある。



血流がカギを握る入浴パワー

——毎日の入浴について教えて下さい。

お風呂に入ることによって健康が促進される最大の理由は、血流の改善にあります。人間の体は無数の細胞でできており、血液が酸素や栄養、ホルモンなどを全身の細胞に運ぶことで、生命活動が順調に維持されています。

なので、体が温まって血行が良くなれば、細胞へ運ばれる栄養や酸素が増え、疲れが取れやすくなり、体調の改善も期待できるのです。

基本的には40度前後のお湯に10〜15分程度浸かることがおすすめです。短時間だと体が温まり切らず、血流もあまり良くなりません。肩までしっかりと浸かる全身浴を行い、体を十分に温めることがポイントです。

最近、若者の流行語に「風呂キヤンセル界限」とありますね。これは「お風呂に入るのが面倒くさ

い」「時間がもったいない」という俗語です。実際、夜遅くまで働いている人や疲れがひどい人の気持ちには分かりますが、お風呂は単なる汚れ落としだけではなく、疲れの解消や睡眠の質を高め、翌日のパフォーマンスを向上させる重要な習慣でもあります。さらに美容面にも良い影響が期待できます。

スマホを触っていたら、すぐに15分経ってしまいますよね。その時間をお風呂に充てるほうが、長い目で見て大いに意味があるといえるでしょう。

入浴が左右する

健康寿命の秘密

——入浴の頻度によって健康寿命に差があるのですか？

数年前から「健康寿命に入浴が関係しているのではないか」というテーマで研究を続けており、現在は介護予防、うつ病予防、認知症予防との関係について解析が進んでいます。

介護予防の研究では、介護状態

ではない1万4千人の元気な方々を対象に、入浴頻度と介護リスクの関係を追跡調査しました。もともとあまりお風呂に入らないグループ（週0〜2回程度）と、毎日入浴するグループ（週7回）を比較すると、毎日入浴するほうが介護状態になるリスクが約29%低いという結果が得られています。

一昨年に実施したうつ病リスクの研究でも、入浴が週0〜6回のグループと週7回以上のグループを比較したところ、週7回以上入浴する人のほうが、うつ病になるリスクが24%低いことが明らかにになりました。メンタル面へのプラス効果が示唆されています。

認知症リスクに関しても、週0〜2回入浴する層が最もリスクが高く、週7回以上入浴する層は2〜3割ほど認知症のリスクが低下するというデータが出ています。

また、ほかの大学の先生方による別の調査データでも、脳卒中や心筋梗塞のリスクがおよそ3割低下するという研究報告があります。