

妹背牛温泉の潜在能力を解明する

温泉学者、医学博士 松田忠徳

～最終回 妹背牛温泉は地域の健康にとって、最高の”宝の湯”である～

老化、及びがん、糖尿病、高血圧、動脈硬化症など、“生活習慣病”の一番の要因と言われる活性酸素の除去、抑制、また本来、野菜、果物、海藻類などの食生活によって得られると言われてきた「活性酸素に打ち克つ」抗酸化能(力)は、妹背牛での温泉療養で得られることが確認できました。

また「潜在的抗酸化能」、つまり疾病に打ち克つ力は、継続的な入浴により、高まることが実証されました。妹背牛の湯が”予防医学”として有効であることを示唆する結果が得られたのです。

これは妹背牛温泉の還元力、抗酸化力が反映された結果であろうと考えられます。

ちなみに今回のモニターの選抜に当たっては、「ふだん温泉に定期的に入浴していない人々」を対象にしたことを付け加えておきます。また3か月のモニター期間中の生活、仕事、食事、飲酒、喫煙等は普段のままでした、異なる点は週に1回、あるいは2回、「ペペル」の湯に定期的に浸かることだけでした。飲泉モニターも同じで、1日に2回、湯を飲むことだけが異なりました。

”予防医学”としての湯治から、地域住民の”健康寿命”の延伸へ

農家や浜の人々がかつて定期的に行ってきた伝統的な”湯治”は、極めて手堅い健康法、予防医学であったことが、今回「ペペル」に於ける温泉療養効果の医学的実証実験ではっきりと見えてきました。

かつて私たちの先人は年に2回の湯治を基本的な習わしとしていました。1月から2月にかけての”寒の湯治”と7月から8月にかけての”丑の湯治”です。1年で最も寒い季節と暑い季節に湯に浸かることにより、寒さにも暑さにも抵抗力のある心身を養うことを目的としたのです。単にこの季節が暇であったことだけが選択理由ではなかったことは、私のこれまでの全国の温泉に於ける検証、調査から確認されています。

冬の気圧配置の関係と考えられますが、秋から冬場に向かうほど温泉力、つまり温泉の還元作用、抗酸化作用が高まることは確認済みです。

私たちの先人は経験則に則った”経験温泉学”的に「冬場の湯治は効く」ことを認識していたに違いない、と考えています。そうでなければ北海道や東北の湯治場に代表されるような、山奥の雪深い、不便極まりない湯治場に1か月もこもることは考えられないからです。湯治場までの交通の不便さ、滞在中の生活の不便さ、しかも現代と異なり冷蔵庫のなかった昔は新鮮な野菜類は得られなかったのです。

”予防医学”としての「ペペル」の可能性を示唆する医学的な結果を得られた

今回の「ペペル」に於ける実証実験の結果は、病気を治癒する力というよりはむしろ”予防医学”の場としての潜在的能力、その可能性の大きさを示唆しているように思われます。

”健康寿命”が叫ばれるようになった昨今、“脱”寝たきり、“脱”早期介護を目指す地域住民の健康増進の取り組み、明日からでも可能な取り組みのヒントを与えてくれたと言えないでしょうか？

これからの時代に求められるのは、“受け身の健康”ではなく”攻める健康”だと考えます。現代ほど”生活習慣病”に悩まされている時代は、わが国の長い歴史に於いて見られなかったからです。

私たちの実証実験で、“万病の元”といわれる活性酸素がこれほど劇的に除去、抑制できたケースは珍しい。「ペペル」は、こと”公共温泉”施設としては全国屈指の”温泉力”を有した温泉と目されていただけに、実際に活性酸素を除去、抑制する能力は非常に優れていたことを医学的に実証できたことは大きな成果でした。

「ペペル」で温泉浴を定期的に行うこと、「飲泉」も併用すること。更には野菜、海藻、果物類などの抗酸化食品を意識した食生活、適度な運動等がプラスされると、高齢者の介護、寝たきりの期間を短くし、QOL(クオリティ・オブ・ライフ＝「生活の質」)を高められるに相違ありません。今回の実証実験はその可能性を明確に示唆してくれたと考えます。



今回で調査報告を兼ねた18回の連載を終了します。長期間、ありがとうございました。

「入って良し、飲んで良し、『ペペル』は妹背牛の宝の湯」(温泉学者、医学博士 & 文学博士 松田忠徳)