

MDAレポート

No.36号
2013年1月19日

入浴の科学（2）

入浴と疲労

昔は、性病の病原体が死ぬのが摂氏41度であるということで、「高熱療法」が盛んな時代がありました。かなりの疲労感をともなったようです。高温浴では身体はどのような変化をおこすかといいますと、最も顕著な反応は、循環系に起ります。皮膚の血管は、まず反射的な収縮をみせますが、やがて拡張し血行が活発になって、代謝が盛んになります。この祭一過性に血圧は上昇します。特に腹部の血管は、皮膚血管収縮時においては拡張しますが、やがて収縮しはじめ血流はゆるやかになり、血液は濃縮され、血液のPHや血糖は下がり気味になります。このことは、逆にあつい湯でも入浴時間が長いと代謝が緩慢になり、体液の酸性化が強まって疲労感が起ってくることを示しているわけです。

体力、気力とも充実している人は、かなり長時間にわたる入浴でも、あまり疲労することはあり

ませんが、病人や老人、幼児などの消耗は著しいものがありますので、長湯は厳禁です。

入浴時のエネルギー消費は激しく、400メートルを軽く走るのと同じくらいだといわれています。入浴は、ともかく刺激が強いので、安静を必要とする病人、あるいは健康人でも空腹や満腹のときはさけるべきです。

MDAイオン風呂は、体液をアルカリ性に傾けるためかかる疲労を取りのぞき、よくあたたまり、風呂上がりの優れた爽快感を味わうことができますので、一日数回の入浴でも疲労感を感じません。仕事や勉強の終わった後、床につくまえに入浴しますと、神経を静め、心地良い眠りに入ることができます。さらに湯疲れ、湯ざめの心配がありませんので、早朝の入浴を特におすすめいたします。

活発化する代謝産物の排泄

MDAイオン風呂の最大の効果は、何と云っても、全身組織に対する、温熱的イオン刺激にあります。血管は拡張し、血液の循環を良好にし、各組織中に滞留している代謝産物（老廃物）の排泄を活発にするため、湯舟の中は従来と較べかなり汚れます。また血液をアルカリ性に傾ける働きがあり、腹部臓器の血液循環は特に良くなりますので腸疾患、婦人科疾患は好転します。そのためには、入浴前後にマイナスイオン帯電水を飲み、ゆったりとした姿勢で入浴することが大切です。浴槽が深く小さいと、どうしても身体の一部（特に肩）に力が入り、リラックスすることができませんので特にご注意をお願いいたします。

いつも“ひね湯”で

昔から「さら湯（一番風呂）は、年よりや子供に毒」といわれてますが、なぜでしょうか？だれでも知っているとおおり、さら湯はピリッと刺激が強いのです。（おなじ水質でも、使用する燃料＝電気、石炭、コークス、ガス、薪炭など＝によって違うことにお気付の方がいらっしゃるかもしれませんが、この問題はエレクトロンと燃焼効果の稿で発表いたします。）同じ温度の湯でも、水に混合物があると比熱がさがり、熱の身体への伝導は、真水より緩和されます。

薬湯や温泉の湯が皮膚にやわらかく感じられるのはそのためですし、人が入ったあとの湯なら垢や汗など有機物を含んでおり刺激がゆるやかになって、年よりや子供に具合が良くなるのです。さらに、さら湯では、浸透圧の関係から、体内成分の流出が多く、疲労、湯ざめすることにもなります。

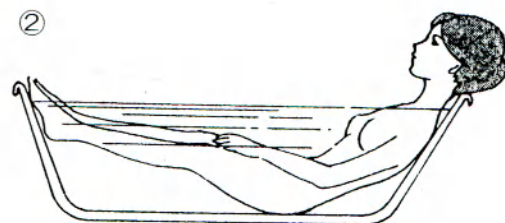
MDAイオン風呂は、その浸透性が、体液の浸透圧に近づくために、体内成分の流出が少なく、いつも“ひね湯”に入ったとおなじように、湯ざめ、疲労感がなく、湯上りのあと、いつまでもホカホカと暖かく爽快な気分ひたされます。

入浴の力学

頭に手拭いを乗せ、鼻歌を歌っている間にも、われわれの身体（下半身）は強い水圧と浮力などの影響を受けております。浴中の身体は、水圧によって常時圧迫されて、その水静学的圧力は体重70kgの人で約81kgの重さに相当します。腹腔や胸腔はこの圧力を受け、体内の内圧は大きくなり、心臓や肝臓に大きな負担がかかり、変化が現れます。湯舟の深いところに位置する下腹部は、強い水圧がかかってくるので、その部分の血液は、脚部、心臓に強く押し込まれます。湯舟から上がると、身体はこの強い水圧から開放されるため血圧は急降下して、軽い脳貧血やめまい、その他の発作がおこりやすくなります。そのため呼吸器疾患、循環器疾患の方の入浴は特に注意が大切で、次に述べる入浴方法を実行してください。

- ① 浴槽は、浅めのものが良い。
- ② 寝るような姿勢で入る。
- ③ 浴槽から足をだして入る。
- ④ 首すじ、肩を冷さぬよう下半身浴で入る。

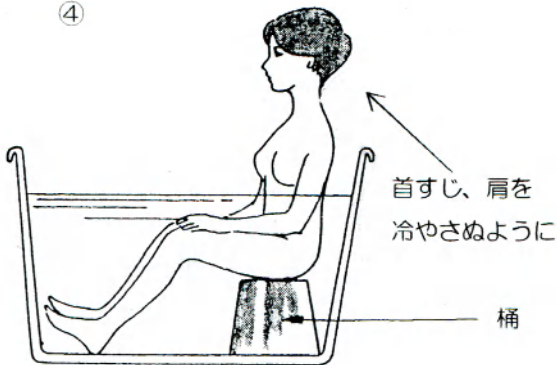
特に浴槽から足をだしますと、温熱刺激の急激な変化も、胸くるしさもなく、ゆったりと入浴できます。



③



④



水質と美容

美容上、最も大切なものは、“血液の循環”であるということが、案外に忘れられているようです。血色からみると、表皮の直下にある毛細管が大切なことはいうまでもありませんが、つるつるして、水蜜桃の皮をむいたときのように、さわれば蜜がしたたってくるような感じの肌、そんな美しい肌の秘密はどこからくるのでしょうか？

フランスの名女優とうたわれた、サルベルナルーが「あなたは、どうしてそんなに、いつまでもお若い肌をしているのですか」と問われたとき、彼女は、いつもこう答えました。「人は花と同じように、いつも生水を飲まなければなりません。」

弾力があって、柔らかく、触れても抵抗を感じない“美しい肌”それは水質と大きな関係があります。京美人の秘密は加茂川の水で産湯を使い、育ったからといわれます。真偽のほどは別として、清浄な、良質の生水を上手に利用すること

が美しい健康美をつくる第一歩かも知れません。毎食前に、玄米から作られた「くろず」を20～40mlほど飲み、マイナス帯電イオン水を一日2ℓ以上飲用して、MDAイオン風呂で一日の疲れをいやすという生活を続けて行きますと、1ヶ月もたたぬうちに、次のような効果に気がつきます。

- 1、肌が、しっとりとして化粧の、のりが良くなる。
- 2、毛髪に弾力が出、しなやかになる。
- 3、風呂上がりに顔がツツパラない。
- 4、風邪にいつのまにか、かからなくなる。
- 5、気分爽快で身体が軽くなった感じがする。

〔質問〕 ————— 浴室を改造せずにMDAイオン風呂が可能ですか。

〔答え〕 ————— 全く、改造の必要はありませんし、どんな浴槽でもかまいません。設置場所や浴槽の材料などについても何の支障もありません。

電子風呂にゆっくりお入りになり、一日の疲れを取り去って、明日の鋭気を養ってください。もちろん湯ざめ、湯疲れのしない肌にやさしいお風呂です。最近、増えてきたステンレス浴槽の唯一の欠点湯質が硬いという問題も、MDAイオン風呂ならやわらかく肌に優しくなります。その差は、どなたもおわかりになるくらい歴然としています。

電子風呂とは……

人体の皮膚は、脂腺からの分泌によって、脂肪膜を形成し、表皮の乾燥防止と弱酸性（PH4.0～6.0位）によって、かなりの細菌感染を防いでいます。ですから、入浴の湯質は酸性が良いとすると、酸性泉は、皮膚に強い刺激をあたえ、充血をおこして温感をあたえる効果があります。

しかし、からだにとって良い温泉とは、むしろ単純泉です。この単純泉は、自然界の微量のミネラルを多量に含む泉質で、伊東、塔の沢、鬼怒川、登別等が代表的なところで、MDA 家庭用によるイオン風呂は、簡単に家庭で単純泉の効果が得られるばかりでなく、入浴中に直接イオンをからだに受けるため、皮膚に対する作用だけでなく、汗腺からの老廃物の排泄を促進させ、自律神経、内臓機能調整等の作用が期待できます。

また、酸性泉と同様によく暖まり、湯ざめもしにくくなります。

イオンを含んだ、つまり電子の多いお湯につかることによって、からだの表面から電子を補給し、体質を弱アルカリに保ちます。その結果、細胞の働きは活発になり、新陳代謝が盛んになり、若さと健康を保とうというものです。

イオン風呂と風邪

風邪は、呼吸器疾患とみなされていますが、その真因は飲み過ぎ、食べ過ぎ、夜ふかし、などが原因の臓器の疲労であるといわれています。

さて、「風邪ひきにお風呂はよくない」といわれていますが、そんなことはありません。減食してお腹を温めることが大切です。まず額から汗のでるまで、ゆっくりと風呂に入り、足だけの冷水浴を1分、ついで温浴をと交互に2～3回繰返し、最後は温浴で終るようにして、血管反応を強くおこさせます。

入浴前後には、たっぷりマイナスイオン帯電水を飲みます。床に入ったら、イオン情報No.13号3頁の要領で腹部の保温を必ず実行してください。

これで風邪ひきとは翌朝サヨナラです。

MDA家庭用機器は、治療器ではなく、風邪をひかないような健康な体質づくりを目的としております。

※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863