

MDAレポート

No.37号
2013年2月19日

入浴の科学（3）

温泉、薬湯は家庭で

温泉の効果は二つに分けられ、心づう風呂と同じく、温熱効果や水圧、浮力などの水静力学的効果と、それぞれの温泉に含まれている成分の物理化学的効果があります。家庭で、ちょっとした工夫によって、人工温泉がつくられたら、いながらにして湯治気分を味わい、温泉効果の恩恵に浴することができます。湯浴の効用がある程度わかった上で、この湯浴にいろいろ工夫がこらされるのも一家の楽しみの一つになると思います。

では、薬湯について、その種類別にどのような効果があるかみてみましょう。

1. ゆず湯

「芳香浴」ですから、柑橘類の果皮であればなんでもいいのです。これは、みかん類の皮に含まれている「リモネン」という揮発性の芳香油を湯の中に浴出させるもので、独特の芳香とともに、皮膚や感覚器を適度に刺激し、体をあたため、血行をよくする効果があり、美容のためにも有効です。

2. 菖蒲湯

皮膚病に効果があるとされておりますが、むしろ、ショウブのすばらしい香りが快感をおこさせ、体内の新陳代謝を活発にします。5月5日の節句にたてる“菖蒲湯”の風習は「尚武」にも通じ、邪気をはらう信仰行事として有名です。入浴後の気分が特に良く、体が大変よくあたたまるので、神経痛に効果があるようです。

3. 乾葉湯

モモ、イチジク、ヤナギ、大根の葉などがよく用いられますが、これらの植物の葉や花に含まれているタンニンの作用が期待されます。主として、皮膚疾患や痔疾などに良く効果があります。

その他植物を用いたものは、ヨモギ、セリ、バラの花ピラ、キク、ドクダミ、ニンニク、スイカズラなどが地域によって広く愛用されております。これらの薬湯の使用がよいようです。

4. 酵素湯

米ぬか、果実、蜂蜜を原料とした、家庭用浴剤「バスボン」など酵素を含んだものを使用します。これは家庭で手軽に酵素風呂の効果が得られるものです。酵素ものつ特性を利用した療法の分野は、今後ますます拡大されると思われませんが、酵素湯はどのような症状の方にも効果があります。

5. 食塩泉

海水が容易に入手できる人は、海水を利用してください。その他の場合は「天塩」を350ℓの水に対して300gぐらい入れます（天塩は、通常の食塩より他の成分が豊富に含有されています。）食塩泉は、神経系の作用よりも、むしろ代謝性の作用が強く、特に窒素代謝を旺盛にします。また浴後、塩分が皮膚に残っているため、汗の蒸発をおさえ、体温の発散をふせぎますので、いつまでもよく温まります。リウマチ、神経痛、虚弱体質や腺病質、慢性の貧血などに良い効果をもたらし、神経疾患やノイローゼなどに効果があります。お肌がべとついていやな方は「天塩」200g、芒硝（硫酸ナトリウム）40g、硫苦（硫酸マグネシウム）40gを使用下さい。硫酸塩泉ができます。よくあたたまり、湯ざめしません。

6. 重曹泉

ソ連における細胞学の権威、レペシンスカヤ教授が自らの身体でテストを試みた浴法で、350ℓの水に50～70gの重曹を入れ入浴します。ソーダーが皮膚を通して、体内に吸収され、体内の酸化物質の中和に効果があり、脂肪分が目に見えて減少します。最も大きな変化は、酸性の尿が中性に変わることです。皮膚の荒れを防ぎ、皮膚をなめらかにするという美容上の効果があるとともに火傷、創傷、慢性婦人病、神経痛、リウマチなどによく効きます。

7. 重曹食塩泉

「天塩」30g、重曹30gを浴槽の中に入れてみると、浴後さっぱりとした感じになるのが特長です。

8. 海藻泉

海岸に近い方は、レクリエーションを兼ねて採取、乾燥しておくとも便利です。よく温まり湯ざめしないのが、大きな特長です。慢性リウマチ、神経痛、貧血、更年期障害に効果があります。

9. その他の浴法

(A) 石英粗面岩に属する真珠岩や黒曜石などを温浴剤として利用する浴法があります。

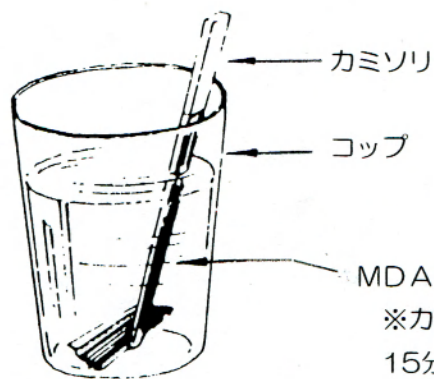
石英の化学的組織は、 SiO_2 で、その含有量が70～80%のものを酸性岩、60%前後のものを中性岩、50%以下のものを塩基性岩と呼んでいます。一般に利用されている真珠岩、黒曜石と呼ばれる火成岩は、酸性石英粗面岩です。その構成元素は珪基（Si）とアルミ（Al）で、その特長は、イオン交換性とカリウム放射性にあります。神経痛、リウマチ、関節炎、冷え症、肩こり、腰痛、凍傷、打撲傷などに有効です。

(B) 「スーパークリーン」を用いる浴法があります。これは、食品改善研究所が開発したもので、珪酸（Si）、カリウム（K）、ナトリウム（Na）、イオウ（S）、鉄（Fe）など、その構成元素は十数種類に及びます。慢性皮膚病、慢性リウマチ、慢性神経痛、慢性婦人病、神経症、火傷創傷に効果があります。（飲用することにより糖尿病、胆道病、慢性腎盂炎、慢性膀胱カタル、慢性胃腸カタル、胃酸過多症、慢性肝臓病、膀胱結石、痛風などにも有効です。）

アルカリ泉として、 HCO_3^- 、 Ca^{++} 、 Mg^{++} を含み、溶存する陰イオンや陽イオンが体内に入り、細胞のイオン環境や自律神経系に強い影響を与えます。 HCO_3^- 、 Na^+ 、 K^{++} イオンのうち、 K^{++} イオンは副交感神経の緊張を招き、体内の新陳代謝を還元合成型に傾ける働きがあります。

(C) 秋田県八沢木特産の珪酸白土（ソフト、シリカ＝新進貿易KK）なども前記と同じような効用があります。特に（B）～（C）は特性と成分は違いますが、その他へ応用として農業、園芸、畜産、養魚、食品加工など、そのイオン交換能、有機物の分解、中和の働きは特筆すべきものがあります。

図.



MDAマイナスイオン帯電水は1週間毎に取り替える。
※カミソリを浸ける時間は刃の材質上
15分間とし、よく水分を拭いて通常
の保管をします。

お わ り に

- ①MDAイオン風呂に併用したい物質が、天然のものであるならば、その相乗効果は倍加されますので、どんなものでも安心してご利用ください。
- ②男性のひげそりは毎日の日課です。こんな方法をご利用ください。(図. 1参照)
1枚の刃で、通常2ヶ月、使用した記録があります。
- ③アップピー(小型水中ポンプ)でお風呂の残り湯を使って洗濯にご利用になれます。汚れが早く落ち、キレイに仕上り、洗し物は、ふぁーっとした感じになり心地よくご使用になれます。

※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