



医の風景

札幌医科大学付属病院屋上のヘリポート。1983年12月以来、1500人近い患者がヘリコプターで運ばれてきた (札幌市中央区で石井論撮影)

新 真健康論

當瀬規嗣
 (札幌医科大学教授)



疲労がとれるぬるめのお風呂

言うまでもなく、日本人はお風呂が大好きです。健康維持の上でも大切な役割を持っていると考えられています。実際にどんな効用があるのでしょうか。

まず健康に関連して思いいつくのは、お風呂は体を清潔にすることで、お風呂に入ることで疲れがとれる」といえるのは、多くの人が賛

同してくれていると思います。では、疲れがとれるというものは、どういうことでしょうか。

最近の研究によると、疲労は体にある種の疲労物質が増えることによると考えられています。つまり、お風呂に入ることで、その疲労物質が体外に出たりするので、疲れがとれる」といえるのは、どうやら別な原因があると考えられます。

入浴に対する自律神経の反応の研究では、お風呂につかると、初めは交感神経が活動的になり、引き続いて副交感神経が働くようになると言われています。この仕組みは、温度に対する皮膚の反応と密接な関係があります。

答えはおそらく「ノー」です。皮膚からそんな物質がしみ出ること、汗の成分に物質が混ざることも、科学的には考えにくいのです。それに、長湯をするとうる疲れがとれる」といえるのは、誰でも知っています。「疲れがとれる」といえるのは、どうやら別な原因があると考えられます。

通常のお風呂の温度は41度程度ですが、この温度は入浴前の皮膚温度(36度程度)より高いので、湯船に入ると温かさや熱さを感じるようになります。この感覚は脳に伝えられ、脳は緊張します。

熱いお風呂ではこうはいきません。脳の緊張がとれると交感神経の活動は低下します。全身が心地よい温度に包まれ、脳の緊張がなくなる、全身はリラックスした状態になります。さらに入浴を継続すると、脳のリラックスに伴い副交感神経が働き、心拍が緩やかになります。このリラックスの状態を感じた人は、疲れがとれたと感じるのです。

こうしてリラックス感を味わい、脳の緊張がとれた状態で風呂から上がると、そのリラックス状態は維持されるので、すんなりと睡眠に入ることが出来ます。こうして、翌朝には確かに疲れがとれてしまいます。お風呂で疲れを取るには、リラックスできるようなぬるめのお風呂にすること、湯上がりは、湯冷めして緊張状態が復活する前に、なるべく早く床につくことがポイントです。



自律神経

環境の変化に応じて、内臓の働きを調節する役割を持つ神経系。意識、意志とは別個に活動するため、「自律」と名付けられた。交感神経系と副交感神経系の2系統からなる。活発に活動している時やストレスがかかっている時には交感神経系が働き、心拍を増やし血圧を上げて全身の循環を促し、活動に対応する。休息、食事、排せつなどでは副交感神経が働いて、消化管や泌尿器などの活動を促す。よく、交感神経が脳を緊張させるとか、副交感神経が脳をリラックスさせるとかと言われるが、原因と結果を取り違えた誤りである。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。