

監修

医療法人偕行会 会長 川原 弘久
医療法人偕行会 常務理事 山田 哲也
医療法人偕行会
炭酸泉運動療法強化部長 森山 善文

天然温泉
延羽の湯
野天閑雅山荘

営業時間 朝10時より深夜0時まで
年中無休(施設点検日は除く)
※最終受付は夜11時まで「古式蒸窯」は夜10時まで

〒673-0703 兵庫県三木市細川町垂穂894-60 電話0794-83-2655(代)

「血流改善」で様々な病気の治療や予防に効果的

「炭酸泉」のチカラとは？

免疫機能が
改善

心機能が
改善

高血圧が
改善

糖尿病が
改善

認知症の
予防

美容効果

その他にも様々な効果がある

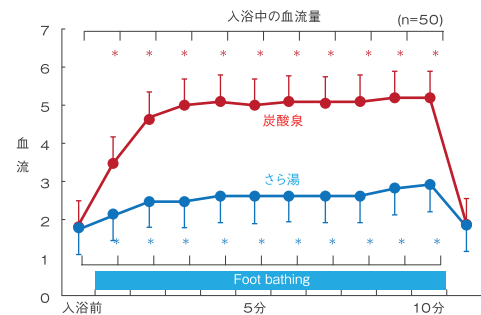
「炭酸泉」のチカラをご紹介します→

炭酸ガスが血管を拡張する。

血流改善で様々な病気の 治療や予防に効果的な「炭酸泉」の効用

日本で炭酸泉が広まりだしたのは最近のことですが、ヨーロッパでは、昔から美容や療養の為に炭酸泉が広く活用されています。特にドイツでは、炭酸泉の研究が盛んにおこなわれており、炭酸泉の治療施設や、クアハウスなどが設置されています。

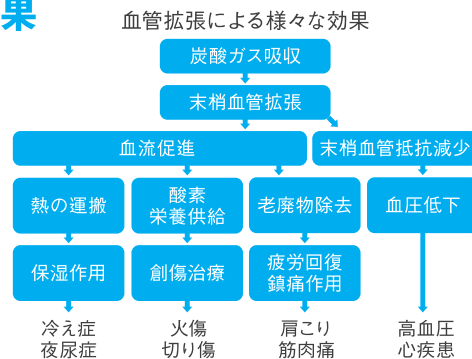
炭酸泉で入浴したときの血流の変化



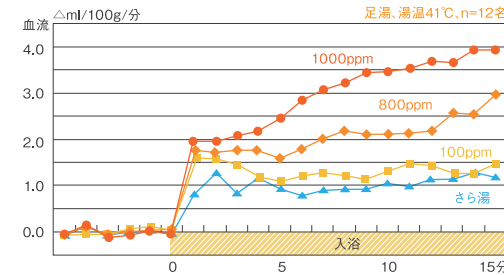
炭酸泉に含まれる炭酸ガスは、皮膚の毛穴から体内に吸収され、血管を拡張させる作用を持ちます。拡張した血管より、全身の血流が改善します。血流は通常の3倍程度に増加し、全身の血流改善効果が得られます。

血流改善による様々な効果

血流が改善すれば、体の隅々に酸素や栄養を運ぶことが可能となります。その影響で、冷え性の改善、創傷治癒、肩こりや筋肉痛の改善、高血圧、心疾患の改善や予防効果が得られます。



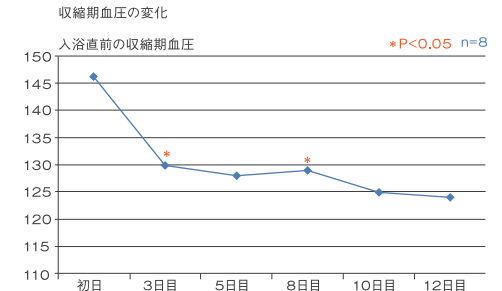
炭酸泉は濃いほど効果的!



炭酸泉による血流改善効果は、炭酸ガス濃度により異なります。医療として用いる場合は、1000ppm以上の濃度が必要となり、1000ppm以上の炭酸泉を「高濃度炭酸泉」と呼びます。炭酸泉温浴の限界濃度は1300ppmで、それに近いほど血流改善効果が高まります。

高血圧や糖尿病が改善!

炭酸泉は、その血管拡張作用から血圧を低下させる作用があります。右のグラフは、入院により毎日炭酸泉浴を実施し、入浴前の血圧の変化を示しています。炭酸泉浴を続けて行う事により、日ごとに血圧が下がっているのが分かります。また、炭酸泉の連浴は、インスリン感受性が改善し、糖尿病の改善にも効果が期待されます。炭酸泉はまさに「副作用のない薬」とも言えますね。



足の切断もありえる!? 血流の悪化が引き起こす「閉塞性動脈硬化症」も防ぐ

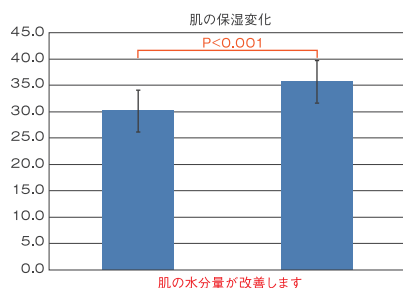
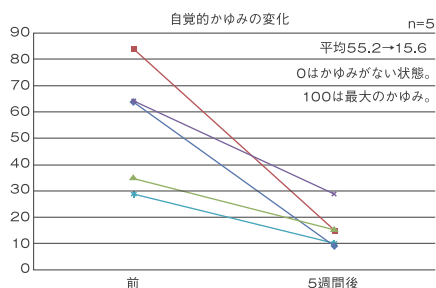


「閉塞性動脈硬化症」は、足の血管の動脈硬化により、狭窄や閉塞を起こし、血液の流れが悪くなり、足先へ栄養や酸素を十分に送り届けることができなくなる病気。進行すると足の切断につながる怖い病気です。しかし、切断を余儀なくされる状態であっても、足の治療と炭酸泉を併用することで、切断しなくても済む確率が高くなります。切断の適応状態に対し80%以上の確率で切断を回避できた結果が得られています。

アトピーなど 皮膚疾患の改善に効果的

あらゆる皮膚疾患にも効果あり

炭酸泉は皮膚血流量の増加、弱酸性によるアストリゼン作用などの働きで、あらゆる皮膚疾患に対し効果的です。特にアトピー性皮膚炎には著効を示し、5週間のシャワー浴で、肌の保湿成分が増加し、痒みの程度が大幅に改善します。炭酸泉を開始して、痒み止めの薬が不要となったケースも多く見られます。



美肌効果・頭皮洗浄・髪のリートメント作用

皮膚疾患に著効を示す炭酸泉は、もちろん肌にとって良い反応を示し、美肌効果を発揮します。また、通常のお湯に比べても高い洗浄力があり、頭皮・毛穴の洗浄効果も高く、髪のリートメント作用も得られますので、一石二鳥・三鳥の効果が得られます。

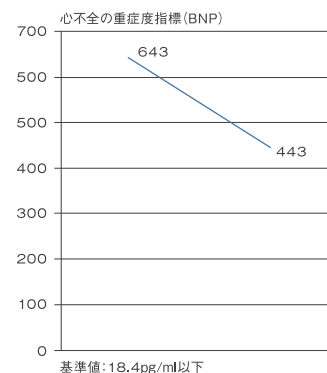
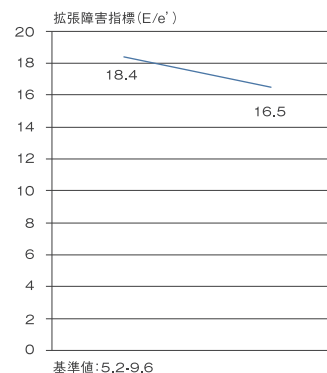
もちろん、動物にも!! ペットの皮膚疾患改善効果

皮膚疾患改善効果は、動物の皮膚疾患にも当然効果があります。特に犬の皮膚疾患に対しては、炭酸泉による改善効果が多く報告されています。余分な脂分をしっかりと洗浄するので、ペットのニオイも解消します。毛並みはサラサラ、毛艶も良くなり、見た目にも綺麗になります。



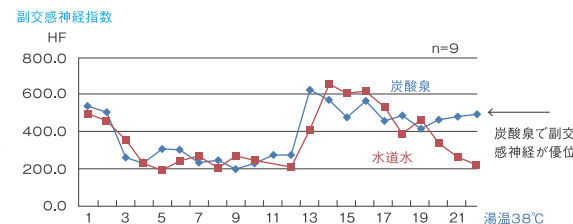
心不全や不整脈も改善!

ヨーロッパで炭酸泉は「心臓の湯」と呼ばれており、心臓疾患の療養泉として親しまれています。国内でも心不全の患者さんに2週間炭酸泉の連浴をしていただいた結果、心不全の指標が大きく改善することが確認されています。不整脈の減少も認め、体験された方からは、「胸の締めつけられる感じがなくなった。」「息切れ、動悸が少なくなった。」「調子がとても良くなった。」などのコメントが聞かれています。

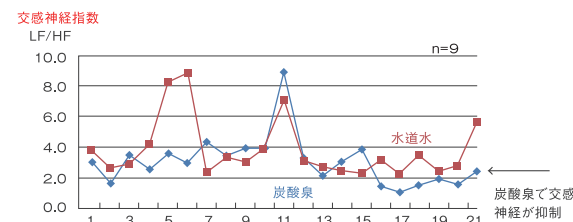


リラックス効果も!!

炭酸泉は自律神経に作用し、リラックス効果を高める作用を持ちます。ストレスが多くてリラックスしたい時は、通常の入浴よりも炭酸泉がお勧めです。



交感神経…活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時にはたらく
副交感神経…休息している時、リラックスしている時、眠っている時にはたらく



他にも様々な効果が!



疲労回復効果

炭酸泉は疲労回復にも効果的で、サッカーワールドカップやオリンピック選手村にも導入実績があります。プロのスポーツ選手から日頃の疲れまで、幅広い疲労回復に炭酸泉は有効です。

免疫力アップ

炭酸泉は効率良く体温を上昇させる作用があります。体温が向上することでヒートショックプロテインが産生され、免疫力の向上につながります。



動脈硬化の 予防・改善

炭酸泉による血管拡張反応が、血管を若返らせる物質である“NO”の産生を高めることより、動脈硬化の予防・改善につながります。

「炭酸浴」のススメ

炭酸泉で健康長寿を目指しましょう

炭酸泉は様々な効果を発揮します。血流障害があらゆる疾病の原因になるのであれば、血流を改善し、身体の隅々にある細胞レベルまで酸素や栄養を十分に供給する炭酸泉は、あらゆる疾病の予防効果があることはご理解いただけるかと思います。疾病予防のために、食事を気を付ける、運動を行う、という事と全く同じ位置づけです。しかも、努力せずに快適に行える健康法ですので、だれでも容易に続けることができます。是非、炭酸泉を取り入れたライフスタイルに変更し、いつまでも若々しく健康長寿を目指しましょう!

効果的な炭酸泉の入浴方法

炭酸泉の入浴方法は、1部分浴、2全身浴、3シャワー浴、の3種類に分けられます。

目的により入浴方法は異なります。

	部分浴	全身浴	シャワー浴
足の血流障害	◎		
高血圧	○	◎	
糖尿病	○	◎	
心臓疾患(心不全)	○	◎	
リラックス効果	○	◎	○
疲労回復	○	◎	○
皮膚疾患	○	○	◎
美肌・美容		○	◎

いずれの入浴方法であっても、入浴頻度が重要です。炭酸泉の効果を発揮するためには、なるべく頻回に入浴する必要があります。可能な限り毎日入浴を行うことが理想です。

また、最近では、家庭用の炭酸泉装置が開発され、ご自宅でも手軽に炭酸泉が行えるようになりました。