

日本人は世界一のお風呂好き

この季節、家に帰ったらまずお風呂に入っていたまろう、などと思いながら足早に帰ることも多くなりますね。

日本人がお風呂好きというのはよく言われていますが、夏は3人に1人、冬は2人に1人が毎日浴槽につかっているそうです。アメリカの10人に1人と比べるとかなり多くの人が風呂好きであることが分かります。

その要因の一つには、世界でも有数の温泉国であることが挙げられます。温泉は日々の疲れをいやすだけでなく、病気や傷をいやす目的でも利用されてきました。

日本のお風呂で最も古いのは、瀬戸内海各地に点在していた石風呂（岩屋風呂）というもので、自然の岩窟で蒸気浴をするものだったようです。

また、仏教には「入浴は七病を除き七福を得る」という教えがあり、日本に伝わってきた時（598年）に、仏に仕える前に心身を清めるという意味から僧は入浴するようになりました。

大きな寺院はお参りに来た人にも浴堂を無料で開放するようになり、奈良の東大寺や法華寺には今も大湯屋があります。そこを使った庶民はお布施を置くようになり、それが入浴料になっていき、現在の銭湯の元になったとか。

ただ、現代のように湯につかるのが一般的になったのは、江戸時代中期以降のようです。

昭和30年代に入ってもまだ内風呂が無い家も多く、都市部では銭湯が一般的でした。大ヒット曲「神田川」のように石鹸をかたかたいわせて銭湯に通った思い出を持つ方も多いのではないのでしょうか。

熱いお風呂でHSP細胞を増やす

これほどにお風呂が大好きな日本人ですが、健康のためにも、大いに役立っています。

まず、入浴することは自律神経に刺激を与えますので、ぬるめのお湯に入れば副交感神経が刺激されてリラックス効果があり、熱めのお湯に入れば交感神経が刺激されて、頭が冴えるといった効果が得られます。

半身浴なども随分と話題になり、実践されている方も多いかと思いますが、最近では新たな入浴法として、「HSP（ヒートショックプロテイン）入浴法」の効用が言われています。

HSPとはストレスで傷ついた細胞を修復し、元気にするたんぱく質のことで、マイルドなストレスを与えることで増加します。

ストレスにはいろいろありますが、最も安全なのが入浴法で、ぬるめのお湯にゆっくりつかるとはなく、「40～42℃前後で10～20分間」熱めのお湯でしっかり体を温める方法です。

パワーがピークとなるのは入浴から2日後で、1週間ほど体内に残り力を発揮するので、週に2日くらいのペースを保つのが効果的なようです。

この入浴法を提唱している愛知医科大学の伊藤要子准教授によれば、「体をストレスから守る力が高まり、傷や病気が治りやすくなったり、疲れにくい、カゼやインフルエンザにかかりにくい、低体温体質が改善する、などの健康増進作用があることがわかってきた」とのこと。

入浴後は38度くらいまで上がった体温を10～20分保つのもコツです。

ただ、体力を消耗するので、高血圧の方や心臓に不安のある方などは、ご自身の体力に合った入浴法をお勧めします。