

【2月6日はお風呂の日】

**“湯を、愉しむ。時を、味わう。”「SPAGE」でリラックス効果を測定。
肩湯+半身浴によって、大幅に副交感神経が高まる結果に
～非日常を日常に変える秘密を専門家とともに解説～**

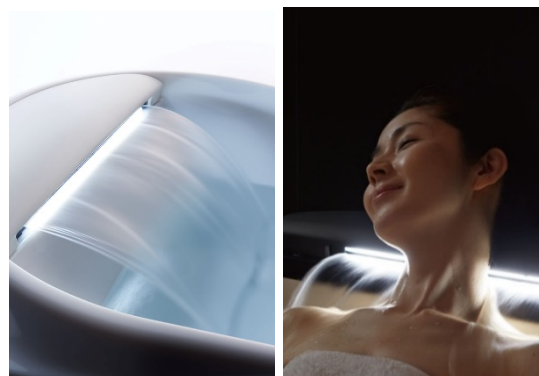
現代における“お風呂”の役割は、ただ身体を清潔にするという本来の役割から、リラクゼーションや美容、また入浴時間そのものを楽しむなど多岐にわたっており、入浴スタイルも多様化しています。

株式会社 LIXIL が 2014 年 8 月に発売した「SPAGE (スパージュ)」は、“湯を、愉しむ。時を、味わう。”をコンセプトに、お風呂の原点ともいえる“温泉/SPA (スパ)”を自宅で愉しめるとして発表したシステムバスルームです。発売以来、多くのお客さまに採用いただき、非日常を体験できる唯一無二の商品として、好評をいただいています。

この度、2月6日の「お風呂の日」(一般社団法人「HOT JAPAN」により制定)にあわせ、入浴習慣や温泉医学研究の第一人者である、東京都市大学人間科学部教授で一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所長を務める早坂信哉先生とともに「SPAGE」の秘密に迫りました。

LIXIL 「SPAGE」とは

「SPAGE (スパージュ)」は、“お風呂を愛する国のバスルーム”として、“湯を、愉しむ。時を、味わう。”くつろぎの空間と体験をご提案する新発想のシステムバスルームです。厚さ約4mmのお湯が首から肩を優しくなでるアクアフィールの「肩湯」は、お湯のベールをまとうような新しい感覚を生み出します。薄膜吐水技術を採用し、滑らかに均一に流れ続ける「肩湯」は、直接頸(くび)を温めることで、少ない湯量でも身体の血流量を増やして、全身を温めることができるので、「美容」や「健康」を意識される方におすすめの入浴法です。また、ボリューム感のあるお湯が全身を包み込む「オーバーヘッドシャワー」と、肩など凝った部分に落下するお湯を当てて心地よいお湯の刺激を楽しめる「打たせ湯」の機能を「アクアタワー」に搭載しています。



SPAGE : <https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/s/spage/>

リラックス効果を測定—肩湯+半身浴によって、大幅に副交感神経が高まる結果に

早坂先生には、「SPAGE」のリラックス効果について、簡易的な実験を行っていただきました。

被験者には、心拍数の測定器をつけてもらい、「全身浴」をした場合と、「肩湯+半身浴」をした場合のリラックス具合について、それぞれ測定しました。



■入浴法は半身浴の良さとデメリットを改善した、完成形に近い入浴方法。

人がリラックスしているかどうかを判断するときは、自律神経の働きを測るという方法があります。副交感神経が強く働いてくるとリラックスしているという状態といえます。また心拍数（脈拍）が遅くなってきたり、筋肉がやわらいでくるといったサインもあります。

実験の結果を見ると、全身浴は入ってしばらくすると安定してきます。一方、半身浴だけではリラックス度が足りない状態が見られましたが、そこに肩湯を加えることで、交感神経が弱まり、圧倒的に副交感神経が高まる様子が観察されました。これは、リラックス状態が安定して続いていると分析できます。これほど、長時間続くことはあまりないので非常にいい状態がキープできているのがわかります。

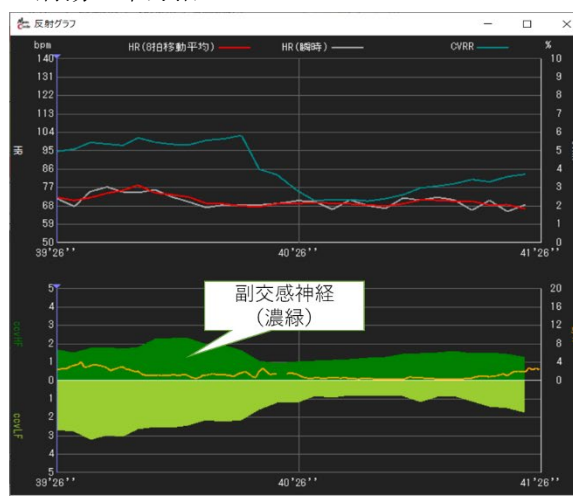
半身浴は体への負担が少ないというメリットがある反面、身体が温まりにくいというデメリットもあります。肩湯＋半身浴の入浴法は半身浴の良さとデメリットを改善した、完成形に近い入浴方法なのかなと感じました。

<実験時のグラフ>

全身浴



肩湯＋半身浴



<解説>

全身浴はリラックスしている時に現れる副交感神経（濃緑）の活動の高まりがみられるものの、時折交感神経（オレンジ色グラフ）のたかぶりも見られ、安定していない。肩湯＋半身浴は全身浴に比べて安定して副交感神経の活動が強くなっており、興奮を示す交感神経の亢進が抑えられている。以上のように、交感神経、副交感神経の活動のバランスを見ると、全身浴に比べて交感神経が抑えられ、副交感神経が活発なことから、肩湯＋半身浴ではリラックスしていることが分かる。

実験日：2019年12月25日

実験内容：SPAGEにて全身浴10分、休憩を10分、肩湯＋半身浴10分を行う

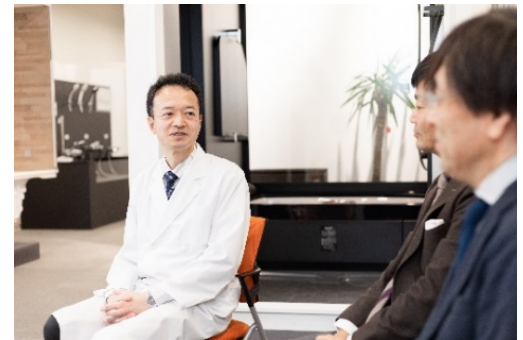
被験者：30代の男性

五感で感じられるリラックス効果。半身浴でも体が温まる肩湯は、新しい入浴スタイル

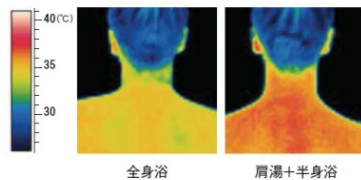
ご自身でも「SPAGE」を実際に体験いただいた早坂先生は、その効果をこのように語ります。

■首周りの血管を温めることで、半身浴でも体が温まったと感じられる。

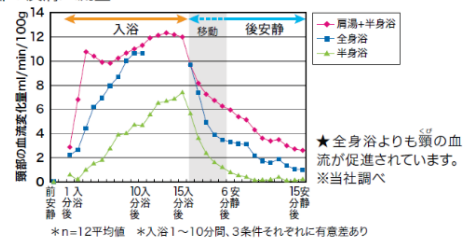
半身浴、全身浴とさまざまな入浴スタイルがありますが、体への負担を考えると半身浴のほうがオススメです。ただ難点としては体が温まりにくい、体が冷えるということがあります。その点、**SPAGE**は肩湯が出ていることで半身浴でも体がポカポカと温まるので、非常によいと思います。また、肩湯が落ちる音が非常に心地よく、さらにスポットライトをあてると水面の煌めきが壁面に映り、それを見ているだけでリラックス効果もあると思います。お風呂が体にもたらす効果というものにはたくさんあり、ただお湯に浸かるだけではなく、視覚効果や光なども含めて“お風呂が体にもたらす効果”になるのですが、今回の**SPAGE**はこれらの効果があることによって“非日常”が味わえる場所であると感じました。



■10分入浴後のサーモグラフィ



■頸部の皮膚血流量



■「アクアタワー」の【打たせ湯】機能や、ベンチ形状など、浴槽以外にも工夫が満載。

温泉で体験できるような、高い位置からお湯が落ちてくる感じが楽しめました。断続的な刺激もそうですし、強弱もつけることができるのがよいと思います。ベンチの座面が広いので、ストレッチをしながらうたせ湯をできるのも良いでしょう。

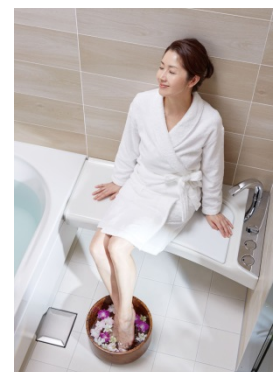
さらに、シャワーについても、一般的にシャワーはただついているだけ、というイメージが強いのですが、オーバーヘッドシャワーを含め、シャワーを楽しめるお風呂ですね。さまざまな工夫がされているので、忙しくシャワーだけでお風呂を済ませたいときでも満足度の高い入浴ができるのではないかと思います。



■高齢者への配慮や、ヒートショック対策も。

ベンチ部分に関して言えば、浴槽とつながっている造りになっており、高齢者にとってはいいものです。高齢者になると、浴槽をまたぐという行為が難しくなるのですが、浴槽の縁とベンチがつながっているため、一度ベンチに腰掛けてからそのまま浴槽へ体をずらして足をあげて浴槽にはいるということが可能なので高齢者にとっても優しい浴室です。こういう何気ない細かな配慮がなされているのがこの製品の特徴ですね。

また、浴室暖房機能も非常に重要です。ヒートショック対策には、湯船、浴室、脱衣所の温度差をなくすということが重要ですが、そういった機能がない場合、入浴前にシャワーを出して温めたりしますが結局めんどくさくなってしまいます。この点では、浴室暖房機能がついているのは、ヒートショック対策にも大変有用です。



■早坂信哉氏プロフィール



1968 年生まれ 宮城県出身
温泉療法専門医、博士（医学）、東京都市大学人間科学部教授

1993 年、自治医科大学医学部卒業後、地域医療に従事。2002 年、自治医科大学大学院医学研究科修了後、同大学医学部総合診療部、浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学スポーツ・健康科学部教授などを経て、現職。一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長、一般社団法人日本銭湯文化協会理事、日本入浴協会理事。生活習慣としての入浴を医学的に研究する第一人者。著書に『最高の入浴法』（大和書房）、『たった 1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』（KADOKAWA）『入浴検定公式テキスト』（日本入浴協会）など。