

おすすめのお 健康入浴法

株式会社バスクリン 製品開発部
開発4グループ長 博士（薬学）
石澤 太市

【講師プロフィール】

名前：石澤太市

所属：株式会社バスクリン 製品開発部
開発4グループ長 博士（薬学）

経歴：1983年 株式会社津村順天堂(現 株式会社ツムラ)に入社
化粧品製剤開発、入浴剤有用性評価 等々を担当
2006年 家庭用品事業が分社化し、ツムラライフサイエンス株式会
社に転籍
2010年 株式会社バスクリンに社名変更

入浴法の検討および温泉成分や植物を活用した入浴剤の効果を研究し
入浴が健康維持に繋がることを提案しています。

おすすめ健康入浴法

2019.10.9 株式会社バスクリン

株式会社バスクリンは、津村順天堂（現ツムラ）から培ってきた「生薬・自然物」「温浴効果」に対する知識と経験を活かして、お客様の健やかで心地よい生活の提供を目指しております。

主な歴史

1897年（明治30年）：「浴剤中将湯」発売
 婦人薬「中将湯」から生まれた日本初の入浴剤
 銭湯では「中将湯温泉」として親しまれる

1930年（昭和5年）：「芳香浴剤バスクリン」発売
 浴剤中将湯成分に温泉成分と芳香を加えた
 銭湯で好評

1986年（昭和61年）：日本の名湯シリーズ発売
 全国の温泉（源泉）を科学した入浴剤

2003年（平成15年）：きき湯発売
 ブリケット（粒状）の発泡系入浴剤

2006年（平成18年）：株式会社ツムラから分社化
 家庭用品事業がツムラから分社

2010年（平成22年）：社名変更「株式会社バスクリン」



<明治30年>
浴剤中将湯



<昭和5年>
芳香浴剤バスクリン

<現在>



日本の名湯



きき湯



バスクリン

入浴と健康：浴槽浴頻度が高いと健康感が高い

1. 入浴実態調査

全国の15～69歳までの男女2,000名を対象に、入浴実態調査を行いました。

→ 週3回以上の浴槽浴を行っている割合は夏季で**49.3%**、冬季で**66.1%**でした。（2015年バスクリン調べ）

→ 2018年調査（冬季）では74.6%と増えています。

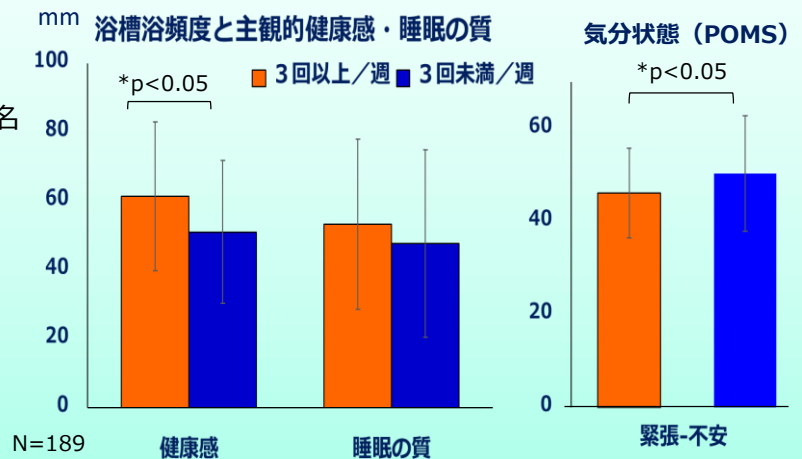
2. 浴槽浴頻度と健康感調査

浴槽浴頻度と健康感について男女189名

（44.2±6.6歳）を対象に調査しました。

→ 浴槽浴頻度（高い）との相関は

- ①主観的健康感が高い
- ②睡眠の質が良好
- ③緊張不安の気分状態が良好



【引用】石澤：入浴法および入浴習慣が心身に及ぼす影響に関する研究。2014金沢大学

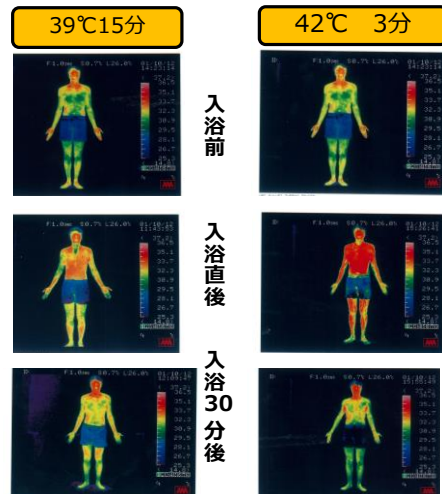
入浴で体を温め血行促進することは、腰痛や冷え症の緩和、肩こりや疲労回復に効果的です。毎日の入浴習慣が、心身の健康維持に大きく影響しています。

ぬるめの湯にゆっくり浸かる3つのメリット

1. 浴後の保温効果が高い

ぬるめの湯にゆっくり浸かる（39℃の湯に15分間）入浴と
熱い湯に短く浸かる（42℃3分間）入浴時の皮膚表面温度を
比較しました（右図）。

→ 浴後30分において、39℃15分入浴の方が皮膚表面温度が
高く保温作用が優れていることが確認されました。

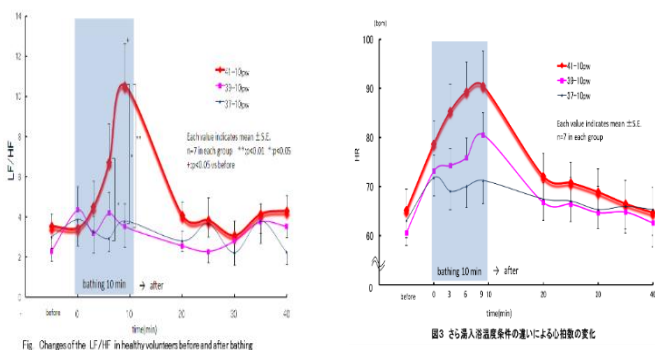


入浴条件による保温作用 社内資料

2. リラックスできる 3. 身体への負荷が小さい

入浴の湯温によるリラックスと身体への負荷を
37℃、39℃、41℃の湯に入浴した際の自律神経
活動および心拍数を測定しました。

→ 37℃および39℃の入浴中～後の交感神経活動
は41℃よりも抑制され、心拍数は41℃で高く
なりました。



入浴湯温別 交感神経活動

入浴湯温別 心拍数

健康入浴法 ポイント1

ぬるめの湯にゆっくり浸かる！

【引用】渡邊，石澤，谷野：入浴，香りが自律神経系に及ぼす影響。
AROMA RESEARCH.11.4.2010

高齢者が熱い湯を好む理由は？

「加齢に伴い熱い湯に入浴している」

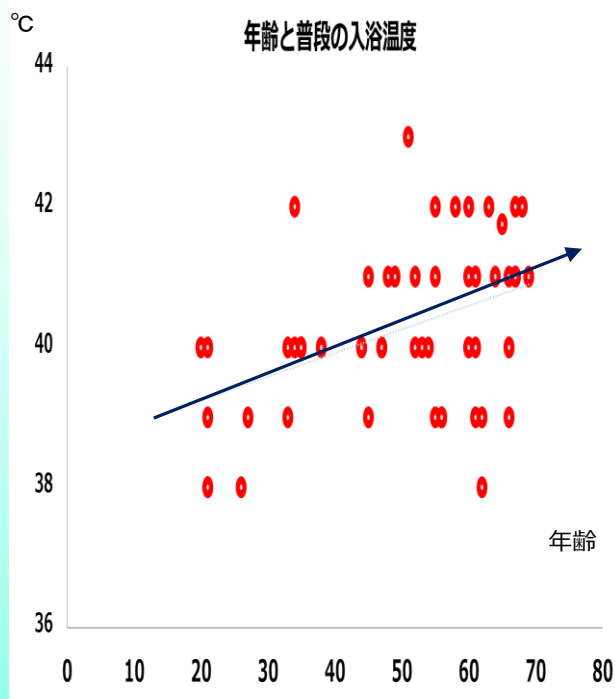
普段入浴している湯温と年齢との関係を20～69
歳までの男女58名を対象に調査しました。

→ 入浴湯温と年齢の間に有意な正の相関を認め
加齢に伴い湯温が高いことを確認しました。

その要因を探るために、調査に協力頂いた男女
58名の方全員に40℃の湯に15分間入浴し、その
際の体温（舌下）の変化を測定しました。

→ 60～64歳を60前、65歳以上を60後として
年代別に体温変化を集計した結果、ピーク幅は
20～30代と40代～60前、65後の3群に大きく
分かれ、高齢者の体温上昇が有意に小さいことを
認めました。

普段の入浴温度

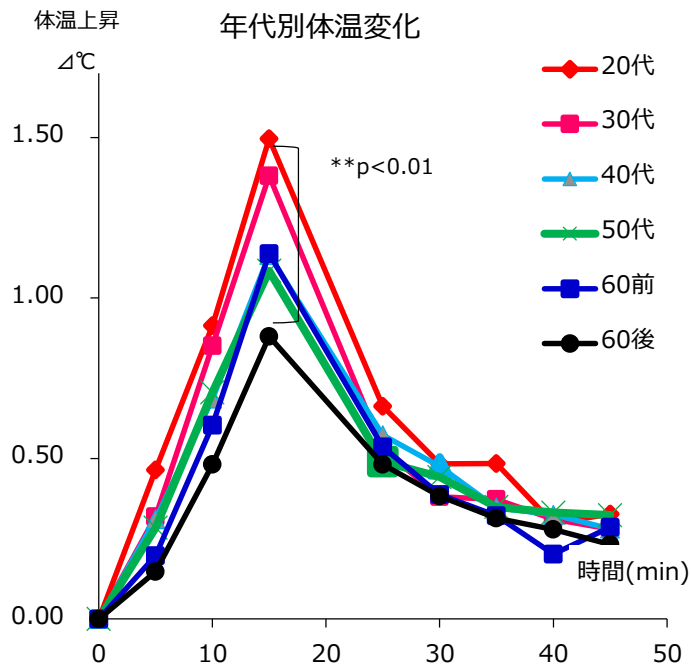


- 加齢に伴い体温上昇が小さくなる
 - 湯温に対する感覚も鈍くなる
- ⇒ 熱い湯に入浴していると考えます。

熱い湯は ①消費エネルギーが大きく疲労する
 ②心拍数が高く身体への負荷が大きい
 ③入浴時の事故も多い

特に高齢者は「ぬるめの湯にゆっくり浸かる」ことが重要です。

健康入浴法 ポイント2 入浴剤使用で体温上昇を早める！



【引用】石澤, 伊藤, 鳥居 他: ストレス解消入浴法は体温を1.1℃上げる。
日本健康開発雑誌39. 6-14. 2018

ストレス解消には体温を約1℃上げる

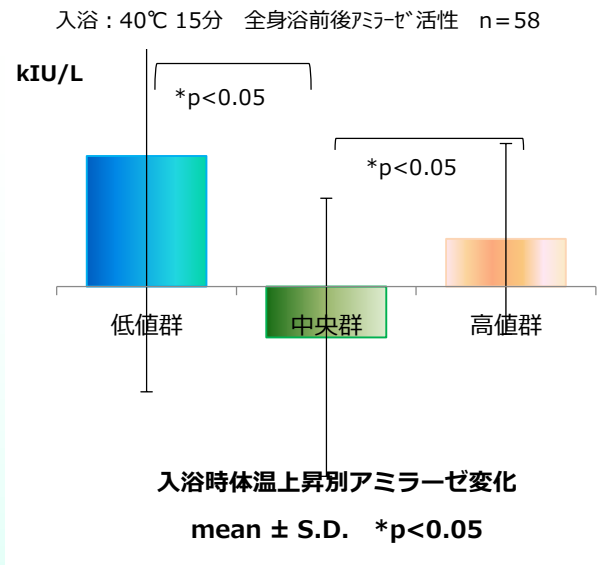
上記の男女58名を対象に40℃15分入浴前後の唾液アミラーゼ活性*を測定し、入浴によるリラックス度を測定しました。

*アミラーゼ活性: 交感神経を反映し、快適時に値は減少する

→ 入浴により体温が約1℃上昇した群で唾液アミラーゼ活性値が低下したことを認めました。

体温を約1℃上げることがリラックス入浴法と言えます。
 しかし、体温上昇度合いはヒトによって異なります。
 体調にも注意して入浴することが重要です。

健康入浴法 ポイント3 体温+1℃でストレス解消！



【引用】石澤, 伊藤, 鳥居 他: ストレス解消入浴法は体温を1.1℃上げる。
日本健康開発雑誌39. 6-14. 2018

入浴後の体温変化が良質な睡眠へと導く: 入浴後1.5時間後に就床する

健康入浴法 ポイント4: 入浴で良質な睡眠!

入浴後の体操は、運動機能の上昇に効果的

健康入浴法 ポイント5: 入浴と体操の併用で効果アップ!