



医療法人 有吉クリニック

院長 有吉俊一



有吉 俊一(ありよし しゅんいち)
1952年3月23日生
北九州市出身
長崎大学医学部を卒業し医師免許取得。各病院で経歴を積み、1988年医学博士号取得。1991年独立し医療法人有吉クリニック開設。現在、院長を勤めるかたわら産業医科大学麻酔科非常勤講師で活躍中。

特集 薬石浴

わたしにも推薦します。
道の駅にできる薬石浴は
天然ミネラルたっぷりの
「湯につからない」温泉です。

北九州市八幡西区で院長を勤めながら、医療の一環で嵐の湯(薬石浴)を経営されている有吉クリニック院長 有吉俊一さん。薬石浴はどのような効能があるのか教えていただきました。

薬石浴はいろいろな

効能があります

① デトックス効果(解毒効果)

薬石浴では、汗はベトつかず、サラサラしています。汗には大きく分けて汗腺から分泌されるものと、皮脂腺から分泌される2種類があります。汗腺から分泌される汗は、皮膚の表面にあり塩分を含んでいるためベトベトしています。皮脂腺から分泌される汗は毛根部にありサラサラしていますが、この汗の中には脂肪や有毒物質が含まれています。

通常30分くらい運動するとサラサラの汗が出てきます。この汗をかくことによって体内の有毒物質の解毒をすることができるといわれています。さらに、薬石浴の入浴後はお手洗いでいく回数が多くなります。つまり薬石浴の入浴は排尿を促進させる作用があるものと思われれます。きれいな水を飲んで汗と尿から有毒物質を排せつすることは、体の中の有毒物質を解毒する最も有効な方法なのです。

② 美肌・発毛・ダイエット効果

皮膚 皮脂腺は毛根部にあるので、これから分泌された汗は毛穴を洗浄してくれる作用をもっています。嵐の湯では髪の毛根からもたくさん汗がでますが、これは美肌効果だけでなく発毛効果もあるものと思われれます。また、大量に汗をかくのでエネルギーを

消費し、脂肪を燃焼させるダイエット効果も持っています。

③ 血行の改善や免疫力増強効果

温 熱効果によって血行が改善し、関節痛や腰痛など、いろいろな痛みが軽くなつてきます。

また、体温上昇作用が強く、冷え性の人には特に有効な治療法です。体温が1度低下すると免疫力が30%低下することは、医学的にも証明されていますので、薬石浴に入浴することにより、体温が上昇し免疫力が増加します。

④ 呼吸器病の改善効果

薬石浴では、温泉水を使用していただきます。温泉成分による美肌効果以外にも、さまざまな効能が知られています。その一つとして岡山にある三朝温泉医療センターでは、ぜん息などの呼吸器疾患の治療法として、吸入させる方法がとられています。これは温泉ミストを吸入させ、気道を洗浄させる原理に基づいています。薬石浴では鉱石ミネラルの作用でミストが非常に小さくなっているため、呼吸がしやすくなっています。

⑤ 薬石浴の入浴について

高 血圧・心臓病の人、ペースメーカーを埋め込んでいる人は、サ

ウナ風呂と比べて室温が半分以下であり、湿度も90%近くあるため比較的安心して入浴できます。薬を飲んでいるなどの人も同様に利用できます。

低血圧の人で血流の悪い人は薬石浴では冷え性が改善しますが、脱水症状をおこしやすいため十分な水分補給に気をつけて入浴してください。ぜん息・腎機能の悪い人、針や金属を体内に埋め込んでいる人も安心して入浴できます。

また、コンタクトレンズを使用している人は、ソフトやハードでも着けたままで入浴可能です。

薬石浴はさまざまな効能があり、治療を行っている人など、いろんな人でも入浴できる湯につからない温泉となっています。

今回、伺った話の内容は昨年に有吉院長が著書した「自分の身体は自分で守る」にも載っています。ぜひ読んでみてください。



ミネラルパワーで元気になる薬石浴

薬石浴を体験した人から元気になったなどの体験談が販売元によせられています。薬石浴と岩盤浴の違いを紹介します。

薬石浴と岩盤浴は石の種類が違います

一般的な岩盤浴では、板状の鉱石を使っています。板状の鉱石を使うと石の種類は1、2種類に限られてきます。

薬石浴は、15種類の薬鉱石を使います。この薬鉱石を丸くして25〜50センチ敷き詰めます。石を丸くすることにより、薬石の上で横になったり、座ったりすることで体のツボを刺激してマッサージ効果もあります。



▲薬石浴で美容やダイエットに

熱源と蒸気をおこすときに使用する水が違います

岩盤浴の浴室は、電気熱源を使って水を水蒸気にして湿度を保っています。薬石浴は温水熱源で温めた薬石に温泉水をかけて蒸気をおこします。このためミネラルを大量にふくんだ水蒸気が蒸発し、体内に薬石のミネラルを吸収し、老廃物を取り除きます。

鉱石ミネラル化粧水シャワーできれいに流します

一般的な岩盤浴では、汗をかいたあと石けんやシャンプーなどで体を洗い、シャワーで洗い流します。薬石浴は、汗をかいたあと石けんやシャンプーを使わずに、鉱石ミネラル化粧水シャワーという鉱石のタンクで水を通したミネラルたっぷりの水で、汗で流れ出た体の汚れを洗い流します。

▲鉱石ミネラル化粧水シャワー

鉱石のタンクを通すことにより、シャワー水などもミネラルたっぷりになります

