

プレス発表資料



令和 5 年 5 月 24 日
秋 田 大 学

温泉は「よく眠れる」ことを証明

就寝前に入浴するとよく眠れることがわかっています。一方で、温泉に入るともっとリラックスしてさらによく眠れるという温泉ファンも多いのではないのでしょうか。しかし、温泉と睡眠の関係はこれまであまりよくわかっていませんでした。

そこで、今回、本研究グループは、温泉に入ると本当に良く眠れるのか、塩化物泉と炭酸泉について、簡易脳波計と深部体温計（体の内部の温度）を使って実験をしました。

その結果、温泉に入浴したときの方が、入浴しなかったときや、さら湯よりもよく眠れており、特に温泉、ここでは秋田温泉さとみ（塩化物泉）と人工炭酸泉に入ったときに深く眠れていました。

その理由として、同じ温度のお湯でも塩分や炭酸ガスによる加熱作用の強い温泉に入ったときには、熱の取り込みが大きく、入浴後に深部体温が大きく上昇しました。また、深部体温の上昇が強いと、その反動で放熱が進み、入浴後 90 分後には深部体温が入浴しない時に比べて下がりました。深部体温の下降は眠気や熟眠をもたらすことがわかっていますので、温泉浴でより深い睡眠が出現したと思われます。

この研究結果は、睡眠に対する温泉の効能を証明した重要な発見であり、不眠症の治療や秋田地方の温泉の活用に役立つものだと思います。

本研究は、科学雑誌『Journal of Physical Therapy Science』（5月）に掲載されました。

【問い合わせ先】

（研究内容）

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
理学療法学講座

准教授 上村佐知子

電話：018-884-6529

Email：uemura@hs.akita-u.ac.jp

（その他）

秋田大学医学系研究科・医学部総務課長
飯塚 博幸

電話：018-884-6005／FAX：018-884-8619

Email：iizuka@jimu.akita-u.ac.jp