社会総合　山形新聞　（第三種郵便物認可）　第48717号　（30）

温泉入浴は快眠導く？

温泉入浴は「いい眠り」を生むのか―。温泉入浴と心身のリフレッシュ度を「見える化」しようと、山形大と県立米沢栄養大、米沢市の小野川温泉観光知実行委員会は同温泉旅館で実証実験を始めた。寝返りなどを測定するベッドセンサーや唾液、体温などを計測し、温泉と睡眠の関係を数値化する。データを基に十分な効果を引き出すための正しい入浴法などを導き出し、市内の宿泊施設と共有していくという。

山形大・県立米沢栄養大など　米沢、小野川で実験

心身のリフレッシュ度を「見える化」へ

実際に温泉旅館で温泉入浴と良質な睡眠の関係を調べた＝米沢市・小野川温泉（山形大提供）

山形大などは小野川温泉と睡眠との関係も、この一環で企画してきた。温泉入浴と睡眠の成分などを詳細に分析し、効能との因果関係を証明する取り組みなどを進めた。

第1回の実験は10～12日、2泊3日の日程で温泉街の高砂屋旅館で行った。栄養大の女子学生2人が▽温泉に入ってから寝る▽シャワーのみで寝る―のパターンを比較。計測するのは心拍、呼吸、寝返りなどの睡眠振動のほか、唾液の状態などからストレス状態のデータを取り、それぞれ睡眠の質との因果関係を測った。今後、月内に2度、実験する予定だ。

2018年に行った成分分析と効能との関係を調べたところ、同温泉には「温まり成分」や「精神安定を促す成分」が含まれていることが確認されており、「良質な睡眠にも関係している可能性がある」と展望する。同温泉の関係者も「小野川温泉に入るとよく眠れるとの話を聞く。科学的に明らかにし、健康増進につなげていきたい」と話す。

（安達一智）