

健康と温泉フォーラム 第115回 月例研究会

Not-well-known hot springs

～ 俵山温泉の可能性 ～



申告すべきCOI状態の開示法

筆頭発表者：演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

或いは、

筆頭発表者のCOI開示

1、顧問：	なし
2、株保有・利益：	なし
3、特許使用料：	なし
4、講演料：	なし
5、原稿料：	なし
6、受託研究・共同研究費：	なし
7、奨学寄付金：	なし
8、寄付講座所属：	なし
9、贈答品などの報酬：	なし

Not-well-known 市～ から Well-Known へ ～長門

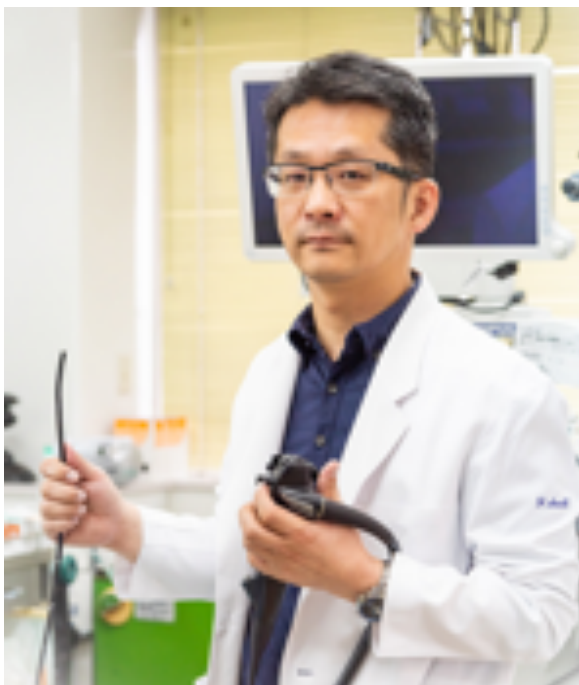


2015年「Japan's 31 most beautiful places ?“日本の最も美しい場所31選”」

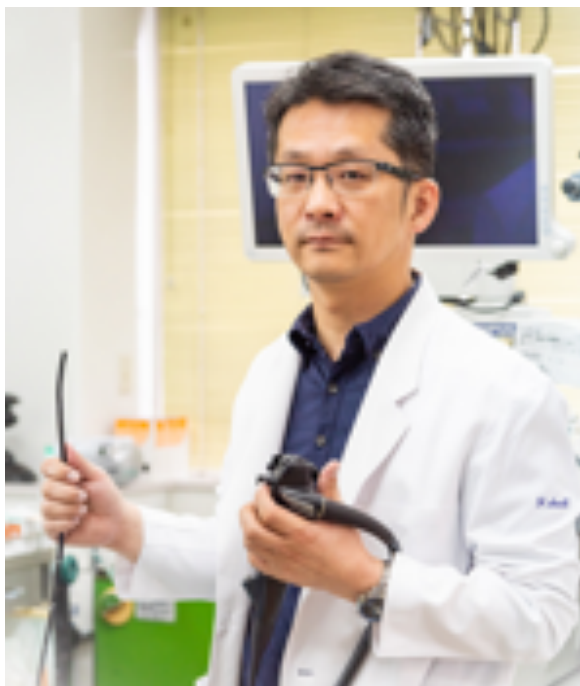


Motonosumi Shrine

Not-well-known 誰？ 何処？



消化器内科専門医として



山口大学医学部附属病院



小倉記念病院



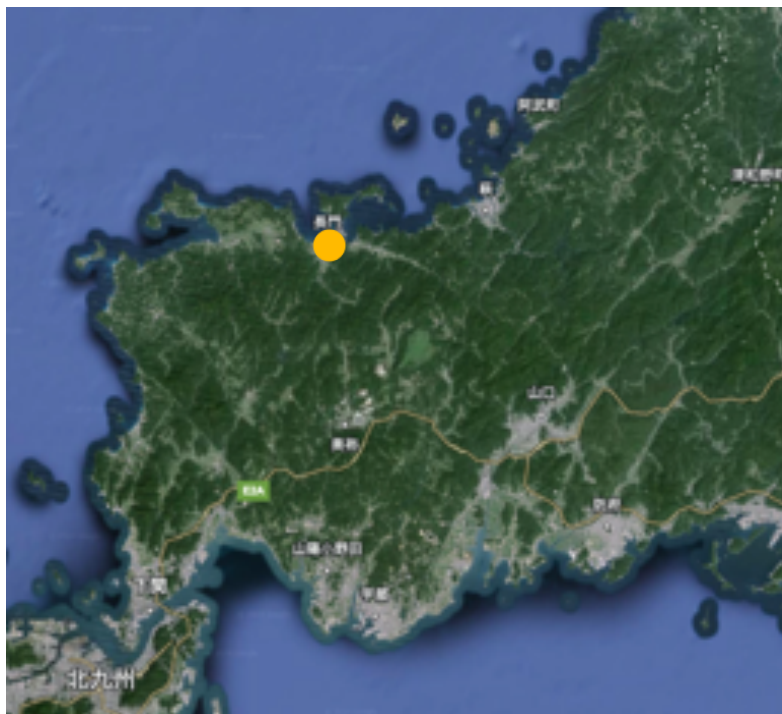


絶妙のタイミング



病院がピンチ。
救急できる内科医
いないか？

長門市仙崎 齋木病院



山口県長門市の約125年の歴史ある病院。救急医療に対応する医師の不足、地域の医療崩壊危機。

Reborn、
この病院が生まれ変わろうとして
オモシロイやないの！
よし仙崎へ帰ろう。



内科一般・消化器疾患

急性冠症候群
洞不全症候群
重症心不全

脳梗塞
脳出血
くも膜下出血

頭部外傷
胸部外傷
腹部外傷

専門の消化器疾患だけでなく、
できる限りの救急を受け入れ、
救急内科医として、
救急のたらい回しを抑えたい。



救急隊に自分の携帯番号を告げる

山 陰



山陰と山陽の地域格差



山 陽

田舎は面白い。



The country life gives new discoveries.

長門市内外のアーティストとコラボレーションした企画を展開。「仙崎のまち、イタリア化計画」



Little by little , people in my hometown started to get to know me.



『日本海に面したまちで、衰退に抗う異色の医師』





令和5年7月、長門市仙崎の夏空に大きな花火を咲かすことが出来ました。

医療法人 生山会 たわらやま介護医療院/診療所 (旧 俵山病院)



昭和55年設立。病院独自の泉源を有し、その温泉を用いたリハビリテーションを行なっている。

温泉気候物理医学会 専門医を取得し、温泉治療を支えている。



俵山での温泉治療

期間 3月～12月（冬季を除く）



独自の泉源保有

俵山温泉と同じ単純アルカリ泉
(PH 10.5)

運動浴の流れ （週1回、脳血管疾患、整形疾患の症例を対象）

- 入浴前 バイタルチェック
- 入浴時間 約30分 湯温 26～28度 250x1000cm 水深80cm
- 運動内容 水中歩行、水中足上げ、膝屈伸、股関節・肩の運動
- 入浴後 全身の観察、水分補給と休養



日本温泉気候物理医学会 2015年度中国・四国地区研修会で発表

温泉 運動浴 リハビリ対象者

期間 (2015/3～2015/11)

対象者396名 (男：女 15：85) 平均年齢 79.1歳

病態別

整形疾患

変形性関節症 81例

骨折術後 144例

神経疾患 81例

脳血管疾患 45例

その他 (糖尿病、高血圧、認知症
等)

54例

運動浴利用の効果

歩行改善・体力上昇・疼痛軽快 293例

機能維持 65例

その他 38例

運動浴利用の効果



温泉リハビリにより**74%**に効果が見られた。



温泉気候物理医学会 専門医として活動



温泉気候物理医学会の支部会幹事。

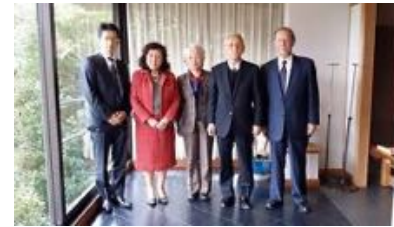


国内、海外（ロシア、ソチ）での発表。





絶妙のタイミング



俵山がピンチ。
先生、お時間ありますか？



Mr.Tawarayama

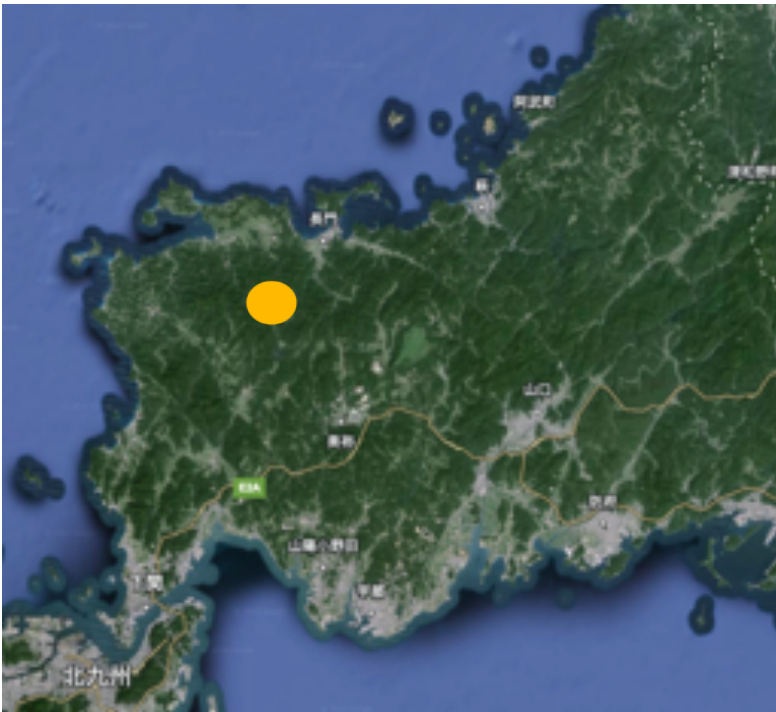
先生、湯治で**ストレス軽減**することを**医学的に証明**できますか？

今の温泉に求められているものがウェルネス（体の健康）だけでなく、**Well-being**に移行している。

湯治文化や泉質の特性を活かして、新しい湯治のカタチを目指したい。

そして、俵山温泉を **元気に** したい。

俵山温泉



1100年前に発見され、毛利藩直営湯治場として有名。リウマチや神経痛への効用。



俵山温泉では1～3ヶ月の長期滞在で集中的に入浴・養生する形式が用いられていた。



ライフスタイルの変化やリウマチや神経痛に対する新薬の開発に伴い、観光客や湯治目的で訪れる長期滞在者が減少し、時代の波に埋もれようとしている。



温泉は面白い。



Hot springs are full of mysterious charm.



良質なアルカリの泉質と歴史ある湯治文化



ノスタルジックな温泉地



魅力あふれる地域資源

これからの魅力、新・
湯治



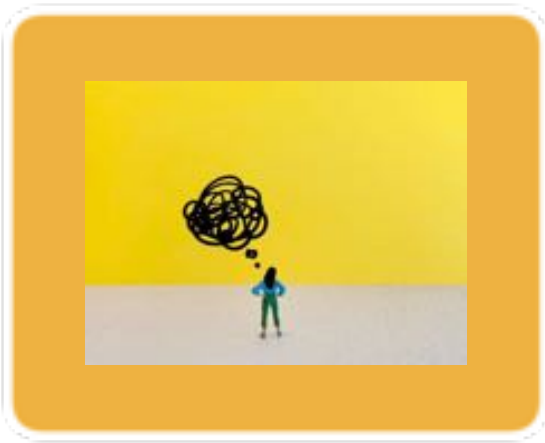
Reborn、
この町が生まれ変わろうとしてる。
オモシロイやないの！
ちょびっとお手伝い。



令和4年度
新・湯治の効果に関する協同モデル調査事業
「俵山湯治ビレッジ」の研究・開発

3泊4日の湯治(5人)を日本温泉気候物理医学会の専門医による健康観察と入浴指導に基づいて実施し、
血圧、脈拍、ストレス度、幸福度などの
数値の変化を観察することで、湯治の効果を検証。

Q 新・湯治でストレス軽減することを医学的に証明 ？



Answer

ストレスを表す指標としての **コルチゾール** は、温泉の健康に対する影響について研究を進める温泉気

- 1、**唾液中コルチゾール**によるストレスチェック
（日本温泉気候物理医学会においても、新しく試みが始められた指標。）
- 2、Garmin製のスマートウォッチによるストレスレベル・血中酸素量の測定
- 3、MCL-S2：自記式の12の設問によって 快感情・不安感・リラックス感 の3つの因子に抽出しスコア化
- 4、血圧・脈拍測定による体調チェック
- 5、アンケート調査による心身の状態確認



一般社団法人

日本温泉気候物理医学会

The Japanese Society of Balneology, Climatology and Physical Medicine

(一社) 日本温泉気候物理医学会 倫理審査委員会で承認

Onki22-01

研究課題名：新・湯治の効果に関する協同モデル調査「俵山湯治ビレッジ」の研究・
開発に関する研究

3泊4日のプログラムの様子

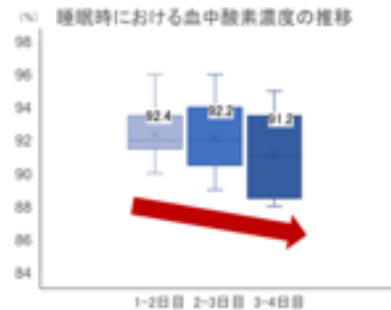
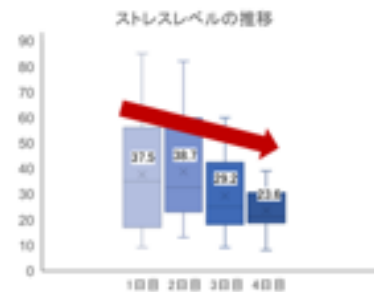
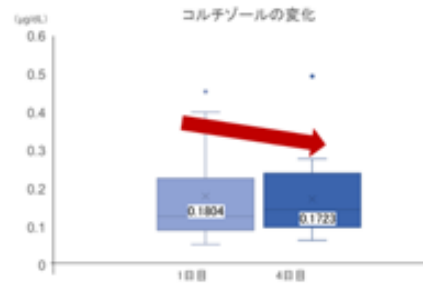


The research results

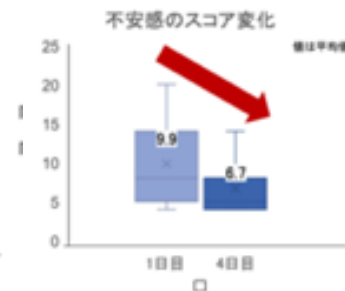
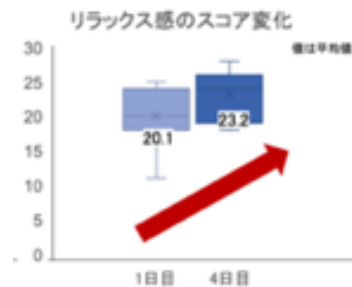
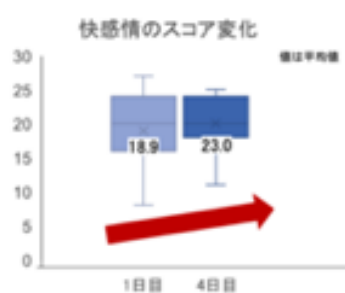
ストレス軽減することを医学的に証明

ストレス状態を意味する交感神経優位の際に分泌される副腎皮質ホルモン

コルチゾール値は、1日目と4日目の同時刻に計測した際、全体の
平均値は $0.008\mu\text{g/dL}$ 下降した



ストレスレベル、血中酸素濃度ともに、
低下が見られた。

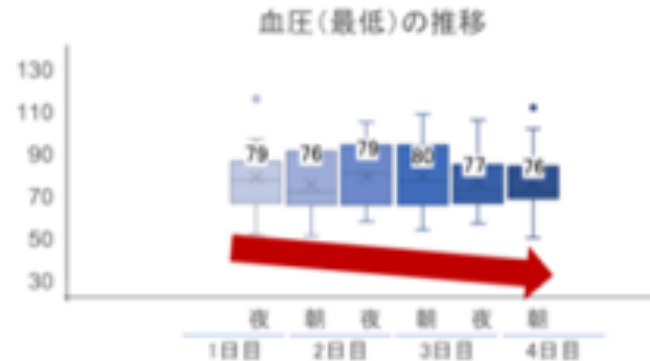
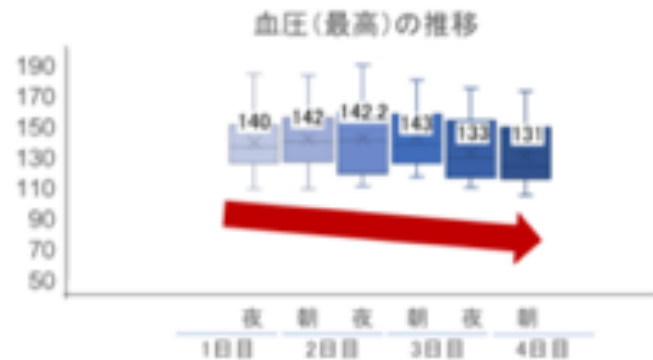


「快感情」「リラックス感」の上昇、
「不安感」の低下が見られた。



The research results

科学的に健康になることも証明



血圧は最高・最低ともに下降

参加者からのアンケート（抜粋）

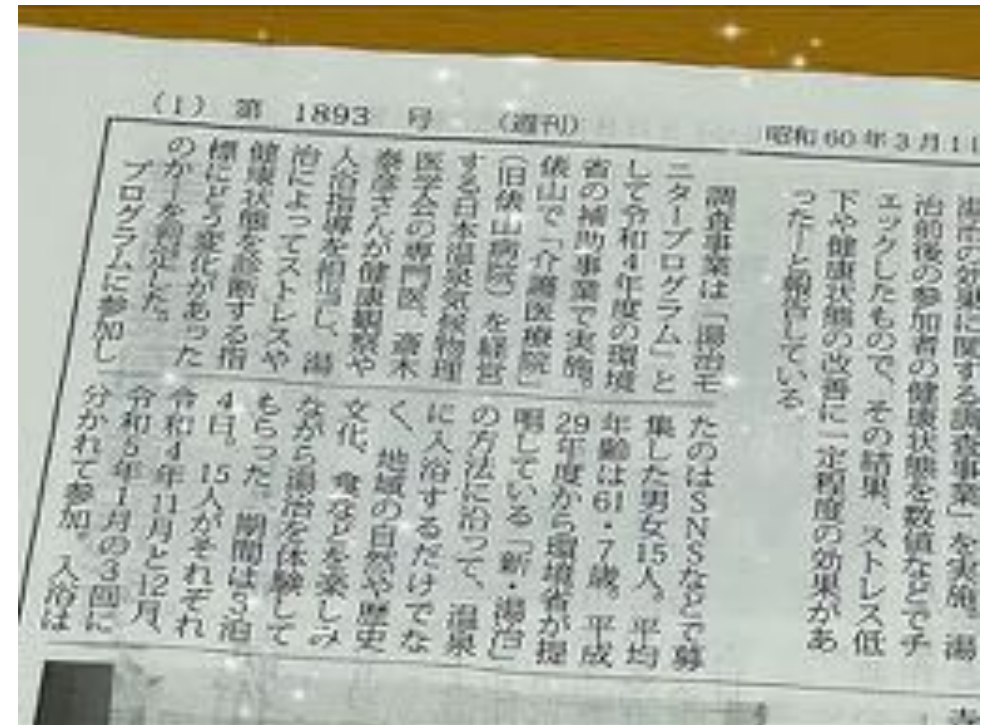
お肌がツルツルし、血圧も下がってきて、温泉の効果を感じています。

右膝が少し悪かったのですが滞在中は気になりませんでした。

心身ともに活力が湧き、特にリラックス効果を実感しています。温泉は町の湯 泉質がよく心身に合います。

最高のお湯が**身体も心もリフレッシュ、リセット**した。それらが観光化された温泉地にはない本質的な良さだと感じている。

地元メディアと連携





Well-being 良好な状態

1951年に公布された、WHO（世界保健機関）憲章で、施思明氏（スーミンズ）の提案による

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

2015年に「持続可能な開発目標（SDGs）」の「Good Health and Well-being」



身体も心もリフレッシュされ、
満たされた状態。
これからの湯治に求められている

Not-well-known hot springs 俵山温泉



町の湯泉の概要（平成25年分析）

泉質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性温泉）

泉温：41.3度 PH値：9.9

適応症：神経痛、筋肉痛、関節痛、リウマチ、五十肩、運動麻痺、間接のこわばり、打ち身、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進



美肌・アンチエイジングの効果も報告。

そして、日常生活で疲れた心をカラダをリフレッシュする
well-beingな新湯治を提供してくれます。



Little by little , people in my country started to get to know tawarayama hot springs.

ラグビーワールドカップ2019日本大会を前に、俵山温泉でWell-being な時間を過ごしたカナダ代表チーム



俵山温泉で心身ともに癒され、Well-being な時間を過ごし、復活を果たした地元議員



Tawarayama hot springs

心身ともに癒され、Well-being な時間を過ごすことのできる、復活の湯なのかもしれません。

