第123回月例研究会資料ー要約

ーいのちと湯がめぐる場所へー

～マタニティ期における温泉の可能性～

少子化が加速する日本において、妊娠・出産・育児のプロセスを社会全体で支えることは、もはや避けて通れない最重要課題となっている。厚生労働省の最新統計では、年間出生数は初めて70万人を下回り、合計特殊出生率は1.15へと落ち込み、母子の健康と幸福を支える仕組みづくりが急務であることが明らかになった。本講演では、小児科医・早川真理とコーチ・中西実和が、マタニティ期を取り巻く課題を多角的に捉え、温泉という日本固有の文化資源が、母子の心身にどのように寄与し得るのかを探求した。

マタニティ期を支えるという視点の重要性

講演ではまず、マタニティ期を「妊娠から出産、そして子どもが未就学期に入るまで」の長い時間軸として捉え直すことの意義が強調された。この期間、母親は3時間ごとの授乳、睡眠不足、育児情報の氾濫、家事との両立など、大きな肉体的・心理的負荷にさらされる。にもかかわらず、社会的には「幸せな出来事」と位置づけられるため、母親が抱える孤独や葛藤は見えにくく、必要な支援が届きにくい。

小児科医としての経験から、早川は「母親の元気は、子の元気を、家庭の元気を、やがて社会の元気をつくる」という実感を語る。同じ病気でも、母親が子どもの力を信じて見守れる場合は回復が早く、反対に不安が強い場合は症状が長期化することが臨床現場では珍しくない。母子は一体であり、母親の安心が子どもの健康そのものを形づくる。この視点は、これからの母子支援を検討する上で欠かせない。

一方、中西は、自身の妊娠・出産体験、森のリトリートの実践から、マタニティ期を「人生のリープ（飛躍期）」と捉え直すことを

提案した。価値観、生活リズム、人間関係が大きく揺らぎ、自己を再編成するこの時期を、単なる負担ではなく、成長と変容のプロセスとして捉える新たな視座である。心理的な揺らぎや葛藤は、人生の次のステージへ踏み出すための“通過儀礼”でもあり、そのプロセスを支える環境づくりが必要だと述べた。

温泉利用の安全性と医学的知見

次に、長年「妊婦は温泉を避けた方がよい」とされてきた背景について、最新の医学的知見に基づき誤解を正した。2014年の温泉法改正により、一般的禁忌症から「妊娠中（初期と末期）」が削除され、泉質に関する禁忌症にも妊婦特有の項目は存在しない。別府温泉などで実施された大規模調査でも、温泉浴の有無で産科的トラブルに有意差はみられず、「妊婦は温泉を避けるべき」という根拠は科学的には乏しいことが示された。

さらに新生児の温泉浴についても、別府医療センターの研究では、適切なスキンケアを行えば皮膚機能に悪影響はなく、かえって保湿機能の改善や皮膚炎の抑制につながる可能性が報告されている。長年の現場の経験則もこれを支持しており、母子が温泉を利用することへのハードルは確実に下がっている。

「湯の力」がひらく心身の回復

本講演の核心は、温泉が母親の心身にどのように働きかけるのかという点である。早川は、人間は本来“完全で完璧な存在として生まれる”という思想を紹介し、胎児循環が出生直後に劇的に切り替わる奇跡的なプロセスをその象徴として挙げた。医療が本来目指すべきは「不足を補う病気学」ではなく、生命がもつ力を引き出す「健康学」であり、温泉療法はまさにこの視点に合致すると述べた。

温泉は古くから湯治文化として、人々の心身を総合的に癒やす「余白の場」であった。湯に浸かり、時計を外し、衣服を脱ぎ、肩書きを手放すことで、思考や緊張が自然とほどけていく。脳科学的には“何もしない時間”が記憶を整理し、身体的には副交感神経を優

位にして、深いリラックスを促す。

中西は、この「手放す」「委ねる」という体験が、母親にとって非常に重要であると指摘する。子どもに何かをしてあげなければという緊張から離れ、子どもが本来持つ生命力を信じ、ただ見守る姿勢は、温泉のような“あわい”の場でこそ育まれる。

温泉がもたらす変化——現場の声と実践例

講演では、温泉が母親の内側に起こす具体的な変化として、いくつかの事例が紹介された。

産後、忙しさの中で押し込めていた感情が温泉の場で自然に浮かび上がり、心のデトックスが起こった例。温泉に定期的に通い心身が整ったことで、38歳で自然妊娠につながった例。保育園に子どもを預けた後に温泉に浸かり「母スイッチ」を切り替える習慣で、家族との関係がより穏やかになった例など、温泉が女性の自己回復力を引き出す強力な媒介になっていることが語られた。

さらに北海道白老町の「助産院みなも」は、温泉を活用した宿泊型の産後ケア施設として注目されている。助産師が常駐し手ぶらで滞在できる環境は、産後の母親にとって大きな安心となる。創設者の長島氏は、母親たちが温泉に浸かり表情が変わっていく姿を目の当たりにし、「温泉を守ろう」と覚悟を決めたという。

また、温泉滞在・森林浴・託児を組み合わせた「湯治＆産後ケア調査プロジェクト」は、産後うつの改善効果を科学的に検証する取り組みであり、今後の政策提言にもつながる可能性をもつ。

温泉文化の未来——地域と暮らしへの再統合

講演の最後では、温泉の価値を地域社会や日常生活に取り戻す試みが紹介された。銭湯を核に人がつながる「小杉湯となり」、新生児に地域の温泉を贈る「恩湯の産湯プロジェクト」、育児期でも美しく着られる浴衣ブランドとの連携など、温泉が暮らしに寄り添う文化として再生する未来が描かれた。

これらの試みは、温泉を観光資源として消費するだけでなく、

「いのちと暮らしを支える文化」として再定義する動きでもある。温泉は、母が安心し、子を信じる力を取り戻す“はじまりの場”となり得る。

　最後に講演は、「温泉は、マタニティ期の親子をどのように支えうるか」という根本的な問いを投げかけて締めくくられた。この問いは、医療関係者だけでなく、温泉地、自治体、企業が共に取り組むべき未来への提言である。本テーマの探求は、日本の温泉文化を新たな段階へと導く重要な一歩となることを願っている。