

WGA-17

コロナウイルス対策

健康増進としてのスーパー銭湯の活用

医療法人雅紀会

伊藤 實喜

演題発表には、COI関係企業はありません

【目的】

コロナ対策として、手洗い、うがい、マスク、三密などの報道は頻回になされているが、体を冷やさないお風呂の活用や、NOやHSPの効能などは殆ど報道されず非常に残念であった。

そこで原点に戻って、コロナに打ち勝つ免疫力を高める入浴法を、発汗と血管ストレッチと腸腰筋マッサージを行う事で考察した。

【方法】

近くのスーパー銭湯（40℃）で入浴前に排尿と排便を済ませ体重測定し15分毎に体重を測定し、全身の血管ストレッチと腸腰筋マッサージを行った。トータルで75分間入浴。途中60分で水100CC補給した。

血管ストレッチはラジオ体操を基本にバンザイ姿勢と手足と体幹のひねり動作を行った。

【結果】

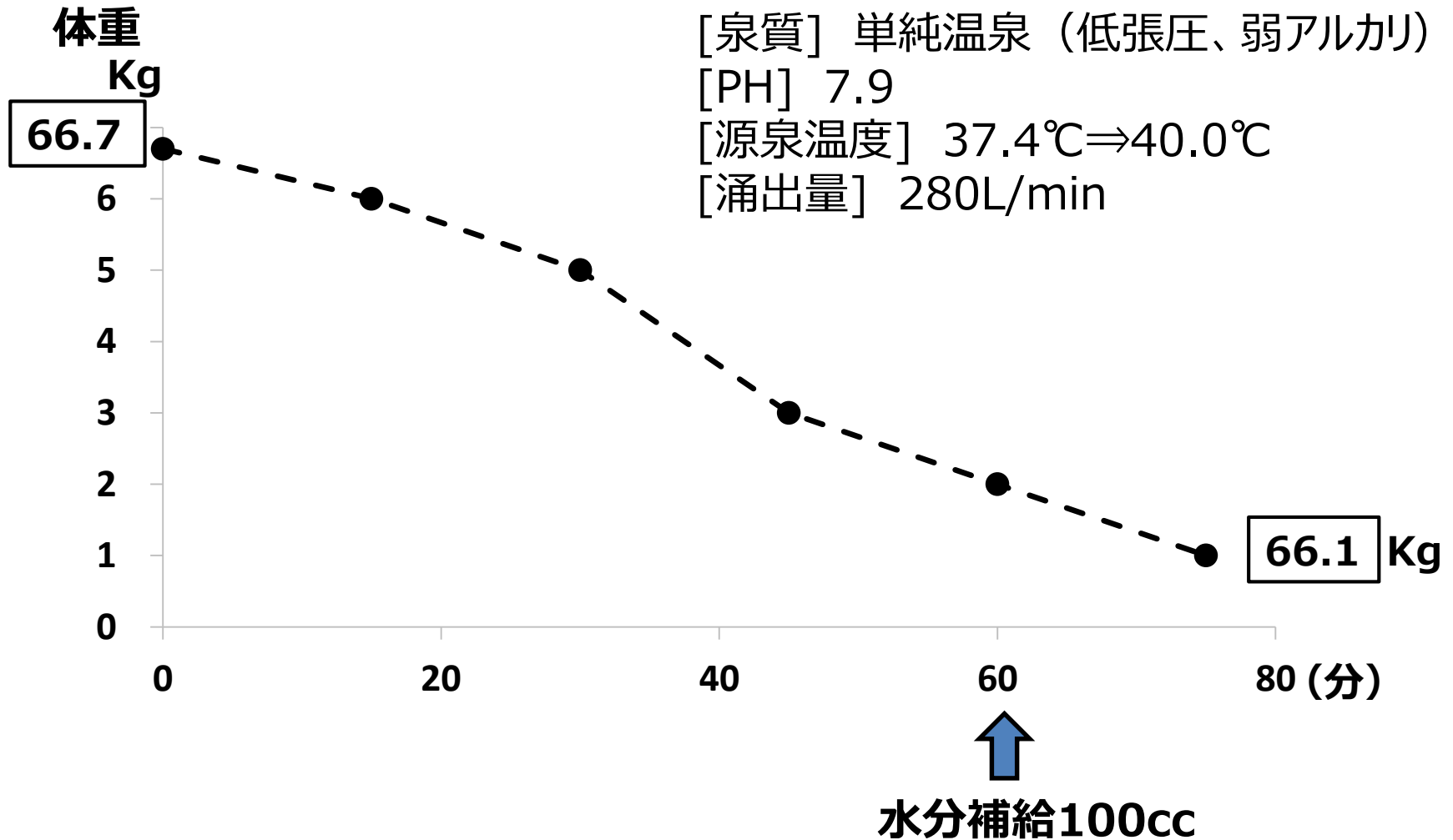
入浴前の体重は66.7kgから入浴75分後は66.1kgで600g減少していた。

演者は一週に一回スーパー銭湯での入浴を実践し、平均すると約60分の入浴で600ccの発汗量となった。

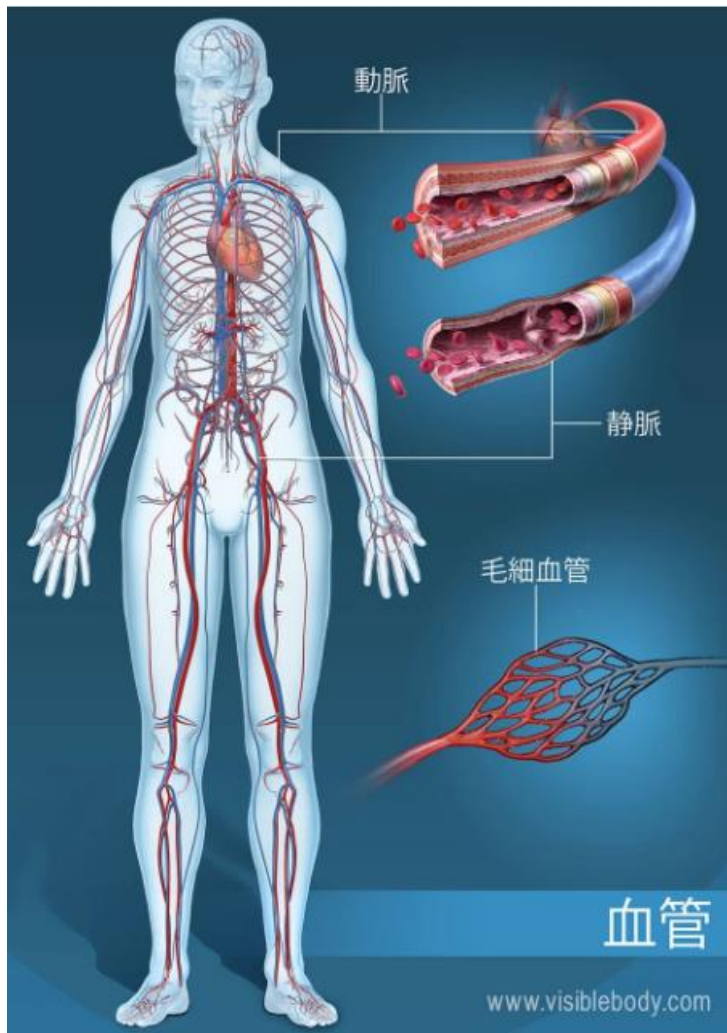
(ここで川柳)

- 目指したい 健康寿命 お風呂から
- 湯船から 富士を眺める タコ頭
- 怖くない 風呂の力で いちコロナ

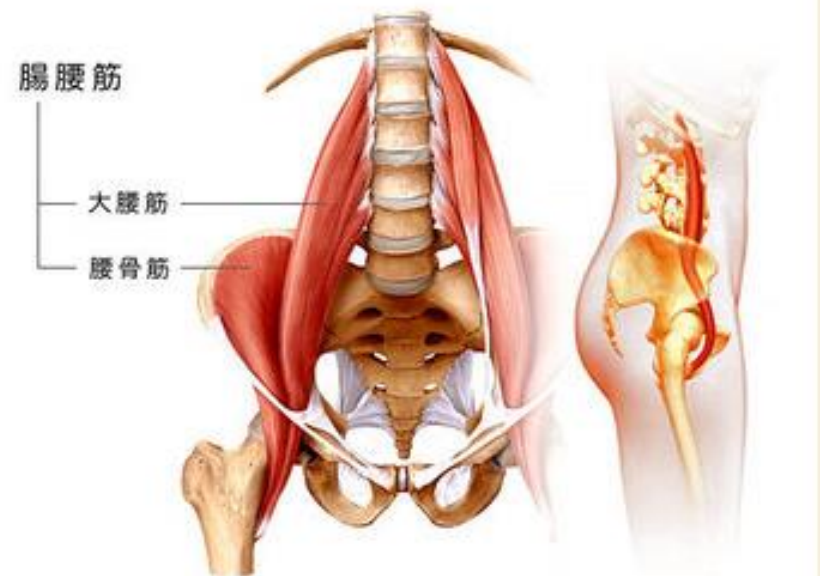
体重と発汗経過表



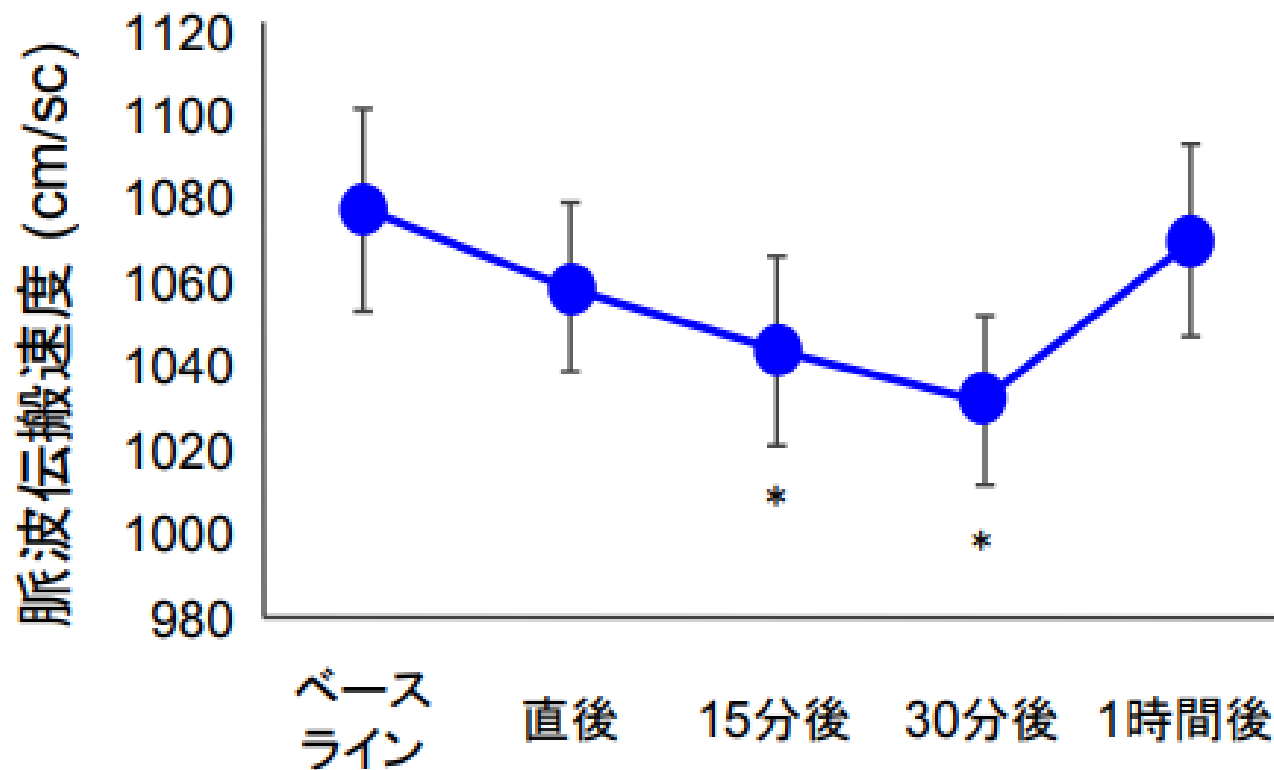
血管・筋肉ストレッチ



- ラジオ体操
- ひねりストレッチ
- バンザイストレッチ



ストレッチ運動の血管柔軟性 (NPO日本体幹事業促進協会)





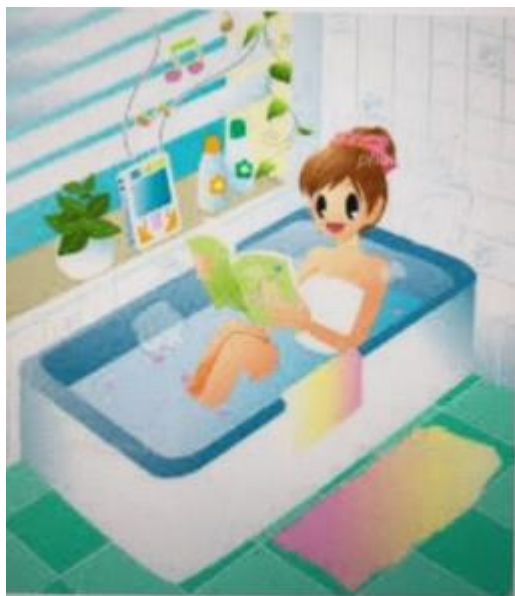
免疫力Up 入浴法

NO、HSPの分泌開始時間を知る
発汗開始がポイント



①体重測定して入浴

②顔や頭をぬらさず
入浴して発汗を観察する



③発汗時がNO,HSPの分泌開始
10分で約100CC の発汗
30分で約300CC の発汗
最低でも30分の入浴

⑦入浴後、冷たい牛乳
体重測定 30分安静

⑥最後に体を洗う

⑤リラックスで五感の刺激

④血管・筋肉ストレッチ

美肌クス 五感（触、視、聴、嗅、味）を整える

いい ふろ

11月26日



マッサージ効果

水圧

リンパ促進

リハビリ効果

美肌

体重1/10

抗ウィルス・殺菌

排泄

NO(+0.5℃)
Nitric oxide
一酸化窒素

1. 血管広げ
2. サラサラ血流
3. 老廃物・ウィルス除去
4. ゴースト血管予防

温熱

HSP(+ 1℃)
Heat shock protein
熱ショックタンパク

1. キズ修復
2. 抗炎症
3. 免疫力Up
4. 美肌タンパク

お決まりのコロナ報道に、もうウンザリ

賛助会員 ドクターマジック (伊藤喜喜イトウ ミヨシ)

知 っていますか? コロナに打ち勝つ超(超)能力と湯治の力を... 賛助会員 ドクターマジック (伊藤喜喜イトウ ミヨシ) コロナパニックで大混乱! 世界大騒動! ワクチン頼みの全世界!

コロナで学んだ事は ①予防 (マスク、手洗い、3密) の大切さ ②大きな声を出さない ③健康思考 ④行政の不備 ⑤報道の偏り などが挙げられる

いよいよ年末年始の寒い時期には体の冷えからインフルエンザやコロナが猛威を振る事が懸念されます。報道各社はコロナ感染情報とお決まりのコメントーターがお決まりの誰でもわかる感染予防を発信するだけの粗末な報道にウンザリ!

今 回はコロナに打ち勝つ免疫力アップ法を2つ (お風呂の力と排便力) を伝授。デジタルの体温計と体重計とカガミと乾いたタオルを用意して、まずは自分の平熱を測定して下さい。36.5℃以上でかなりの免疫力、限りなく37℃に近ければ最高。36~36.5℃は普通、35℃台は免疫力は弱っているでコロナに感染しやすいです。つまり体の冷えは要注意です! ではどうすれば良いか? 簡単です。お風呂に入って温めれば良いのです。具体的には自分の平熱から0.5℃~1℃の体温を上げる湯船 [40℃で20分、41℃で15分、42℃で10分程度が目安] に浸かって下さい。(ただし



が広がり、血流がアップして、免疫力が高まる事を見え。更に、最新情報として体温を1℃上げれば HSP (Heat Shock Protein 熱ショックタンパク) が分泌されて傷んだ細胞を修復して、細菌やウイルスを攻撃して免疫力を高め、癌細胞も攻撃する NK リンパ球を活性化するなど研究されています。私は日本温泉気候物理学会に入会して認定医と温泉療法専門医の資格を取得し、実践指導しておりますので、コロナ対策には自信を持ってアドバイス致します。湯船での発汗時が NO の分泌開始です (私の場合には約7分後が NO の分泌開始です) それから、全身の血管ストレッチ【ラジオ体操で OK です】が、バンザイ姿勢とひねりが重要です。関節ストレッチ、など行います。発汗量は10分で約100cc前後です。私は60分ほどの入浴なので、体重が-800g程度の減少になります (これは体の老廃物が汗で排泄された量です、もちろん体に付着したコロナウイルスを洗い流すとは当然の事です)

是非体重計で老廃物排泄量を確認して下さい。汗は乾いたタオルで拭き取りますが、一度 NO や HSP のスイッチが ON になれば、足湯や半身浴でも汗が泉のごとく湧き出て、約30分の入浴で乾いたタオルは老廃物で濡れる程の量になっていますので各自確認して下さい。次に【湯治】は湯船に浸かる事で、水圧や浮力でマッサージ効果や鎮痛効果をゲットします。更に重要なのが「腸」がもたらす免疫力の回復です。腸(小腸と大腸)には ①合成 (様々な酵素、ビタミン、ホルモンを作る) ②解毒 (腸内細菌が有害物質や毒素を排出) ③消化 (食べ物を細かく分解する) ④吸収 (栄養素を体内に吸収する) ⑤免疫 (リンパ球が腸内細菌と



注意点があります。お風呂に入る前にできれば排便と排便を済ませて、体重測定して下さい。そして、顔や頭は濡らさず、カガミと乾いたタオル持参して湯船に浸かって下さい。湯船に浸かって約5~10分で顔に汗が出てきます (顔で確認して下さい) いよいよお風呂の力 (昔の人は湯治と呼んでいます) で治療のスタートです。

1998年ノーベル医学賞を取得したアメリカ UCLA のイグナロ教授は体温を0.5℃以上上げれば毛細血管の内皮細胞から NO (一酸化窒素) が分泌されて血管

温泉健康大作戦

正しい温泉入浴法を伝授! 温泉健康大作戦! 温泉健康大作戦! 温泉健康大作戦!

令和5年 11月14日 10:30~12:00

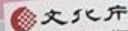
参加費無料 定員50名程度

温泉健康大作戦! 温泉健康大作戦! 温泉健康大作戦!

協力して病原菌やウイルスから体を守る ①浄血 (サラサラ血液を作る) ②排泄 (不要なものを排出する) 以上の7つの医学的効用が確認されています。最近では『腸内細菌 (腸内) 移植 (FMT)』別名『便移植』と言って、難病の潰瘍性大腸炎の患者さん

に健康体の第三者の便から抽出した腸内細菌を直接内視鏡で移植させる治療法です。つまりは健康体の便に腸内細菌を病状 (糖尿病、パーキンソン病、癌、うつ病、アトピー、腎臓病、自閉症、自己免疫疾患など) の病に移植する画期的治療法が研究されています。結論すれば

次のにない手を育成する子ども向けコンテンツ制作事業



文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

文化庁 文化庁

長寿者やアスリートの金メダリストやスーパーモデルの便が高い価格で取引される時代が来る事になりますね (笑) まさに超(超)能力時代の幕開けですね。ではどうすれば超(超)能力の便をゲットできるでしょうか。まずは自分の便をチェックして下さい

① ほぼ決まった時間には毎日

② バナナ状の便が2~4本

③ 排便後のスッキリ感

以上の3点あればパワーアップの超健康便でコロナに打ち勝ちます! 3日以上使えない (便秘) の便秘、下痢便、ポロポロ便などは腸機能が低下してコロナに感染しやすくなります。ではどうすれば良いのか? 対策は5つです

(1) 湯船で体を温めて NO と HSP を増やす

(2) 腸内細菌のエサの発酵食 (納豆、キムチ、味噌汁、ヨーグルトなど)

(3) 食物繊維 (海藻、きのこ類、ごぼう、果物など)

(4) 食べ過ぎず適量

(5) しっかり睡眠をとって腸を休める

の以上です。つまりコロナに打ち勝つ免疫力はしっかりお風呂で30分ほど温まり、バナナ状の排便があれば大丈夫と言う事です。即実行して下さい! それから、最後に十分に排泄された汗や老廃物が付着した体や毛髪をシャワーして終了です。入浴後約30分は温まった状態を持続させて、冷たい牛乳を補給すれば、コロナ対策は完璧です!

11月19日は世界トイレの日

11月26日は 11 (いい) 26 (風呂) の日

最後に一句「怖い 腸の力で いちコロナ」

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした

お風呂様でした



世界中がコロナパンニックの中で日本の死亡率が極端に少ない要因の一つに間違いなく「お風呂に入る習慣」「湯治の効用」があります。アメリカUCLAのイグナロ教授は、体温が $0.5 \sim 1^{\circ}\text{C}$ 上がれば毛細血管の内皮細胞からNO（一酸化窒素）が分泌し、血管を広げ、血流量が増え、免疫力が高まるとの研究で1

お風呂（湯治）で健康大作戦！

伊藤 實喜（福岡）



測定し、乾いたタオルと体温計と手鏡を持参し、顔や頭は濡らさないで入浴します。

基本は湯船に浸かり発汗開始した頃が、ちょうど毛細血管からのNOとHSPが分泌開始に相当します。顔の発汗状況を手鏡で確認して下さい。およそ $5 \sim 10$ 分くらいで顔に汗を確認します。同時に口に入れた体温計で $+0.5 \sim 1^{\circ}\text{C}$ の体温上昇を確認します。いよいよNOとHSPが様々な医学効用を与えてくれます。また湯船では水圧や浮力でのマッサージ効果に全身の血管や筋肉や関節のストレッチを行えば免疫力アップは確実にゲット。大まかな湯船の温度と時間は 40°C で20分、 41°C で15分、 42°C で10分が目安です。発汗量は10分で約 100cc 、30分の入浴で約 300g の体重減になるので、体重計で確認して下さい。

最後に一句「怖くないお風呂の力で いちコロナ」

授。まず、入浴前に体温

コロナ対策!!

あなたはお風呂での
体の変化を
いくつ知っていますか？

嘉穂郡 伊藤 実喜

ワクチン頼りのコロナ禍でパンデミックの全世界と比較すると日本の死亡率は断トツに低い！その要因の1つに『お風呂（湯治）の習慣』を掲げたい。

アメリカ UCLA のイグナロ教授は体温を 0.5 ~ 1℃ 上げれば、毛細血管の内皮細胞から NO（一酸化窒素）が分泌され、血管拡張、血流増加、免疫力アップなどを発見され、1998 年ノーベル医学賞を受賞されました。私は日本温泉気候物理医学会（略：温泉学会）に入会して、温泉療法専門医の資格を取得しました。温泉学会では NO の検証と更に HSP（Heat Shock Protein 熱ショックタンパク）のキズ修復、鎮痛効果、排泄効果、リンパ球活性化などのエビデンスの研究が進んでいます。日本では昔から疲れた体は湯治場で長期間療養する習慣が根付いて、現在でも秋田県の玉川温泉や鳥取県の三朝温泉は湯治場として難病や癌末期の方々が見事に回復されているのも事実です。ところでお風呂に入って体の変化を 10 項目言えますか？ 5 つ以上言えたらあなたは温泉博士でコロナ対策 OK です。基本は湯船に浸かりおよそ 5 ~ 10 分で発汗開始、NO と HSP の分泌開始で『湯治効果』の始まりです。同時にラジオ体操などの血管ストレッチなど併用すれば更に効果的です。湯船の温度と時間は 40℃ で 20 分、41℃ で 15 分、42℃ で 10 分が目安。発汗量は 10 分で 100cc くらいなので、30 分の入浴で約 300g の老廃物排泄量になりますので、体と毛髪のシャンプーは最後に行ってください。入浴後は冷たい牛乳が最高です。では最後に 10 の質問で免疫力自己チェックです。

お風呂での体の変化を 10 個言えますか？ ① 体がきれいになって、気持ちがいい、② 汗が出る、③ 指先がシワシワになる、④ 体が浮く（浮力）、⑤ 体が縮む（水圧）、⑥ 体が温まる、⑦ 血管が広がる（NO）、⑧ 血流が増える（NO）、⑨ 痛みや疲労が軽くなる（HSP）、⑩ 免疫力がアップする（HSP）。自己チェック 7 つ以上でコロナに打ち勝つ免疫力ゲット、5 つ以上で免疫力はなんとか普通、3 つ以下は要注意です。詳しくは温泉学会を検索して下さい。

最後に一句『知ってます？ お湯の力で いちコロナ』。



【考察】

- ① お風呂はコロナ対策としてとても有効である
- ② NO やHSPが分泌される時がほぼ発汗時と相関すると思われるので、入浴後30分後に血管や筋肉ストレッチが有効と思われた
- ③ 入浴中の血管ストレッチはラジオ体操にひねりやバンザイ姿勢を取り入れた簡単な動作で充分である
- ④ コロナ禍の世の中こそ、当学会は、『もっと入浴で免疫力を高める事を推奨して、アドバイスする事』を使命とすべきである