

今日から始められる入浴習慣

「おうち湯治」で心と体を元気に

現代社会には、ストレスを抱え、疲れを溜めている人が多いです。古来、日本では、疲れを解消するために、日常を離れて、温泉地などで心と体を整える「湯治」という習慣がありました。そこで、東京ガス都市生活研究所では、この「湯治」に注目し、家庭でできる「心と体を元気にする方法」として「おうち湯治」プログラムを開発しました。日々の暮らしに「湯治」のエッセンスを最適なタイミングで取り入れます。本レポートでは、プログラムと得られた効果をご紹介します。

「おうち湯治」で、睡眠の質や心身の健康感がアップ

「おうち湯治」を実施した人と、通常通りの生活をした人の実験前後の状態を比較しました。

1) 睡眠の質の改善

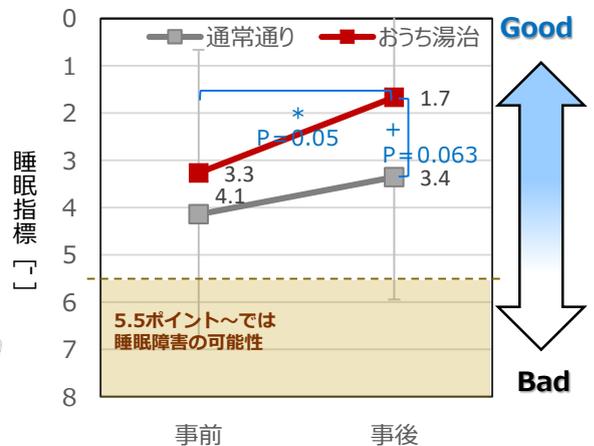
ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI) というアンケートを用いて、睡眠の質を測定したところ、通常通りの生活をした人は、統計的には変化が見られないのに対し、「おうち湯治」を実施した人は、睡眠の質が改善しました。

ピッツバーグの睡眠指標 (PSQI)

この指標は、過去1か月間の睡眠の状態について得点化し、数値が低いほど睡眠の質が高いとされ、5.5ポイント以上で睡眠障害の可能性があると評価されます。



図1. 睡眠の質



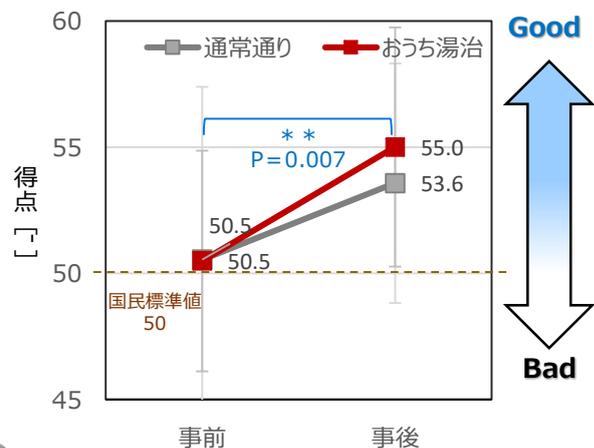
2) 健康感の向上

SF8というアンケートを用いて、心身の健康状態を測定しました。全体的健康感 (GH : General Health) という指標において、「おうち湯治」のみ、統計的な差が見られ、健康感が向上しました。

通常通りの生活をした人は、平均値は上昇しているものの、ばらつきが大きく、統計的に向上したとはいえない結果です。この指標の国民標準値は50とされています。



図2. 健康感



・ 2015年9月にボランティア30名を募集し、「おうち湯治」を実施する15名(平均年齢54.6歳)と通常通りの生活をする15名(58.7歳)にランダムに振り分けました。  
 ・ 10月下旬~11月中旬の中間期に、事前測定・3週間の生活・事後測定を実施しました ・ 通常通りの生活をする人で脱落者1名が存在し、29名で検討を実施しました。  
 ・ 比較検定方法は、paired-t-test、ANOVAあるいはWilcoxon's signed rank testを用い、有意水準は、0.05以下としました。  
 参考：第22回日本補完代替医療学会 「伝統的入浴法(湯治)を模擬した家庭入浴の効用検証