

湯治と慢性皮膚病

こんにちは、エレンヘイと申します。本日、ニキビを対象にした湯治、つまり温泉療法についてお話ししたいと思います。

このテーマに興味を持ったきっかけは、自分の去年の初めての日本旅行でした。幼いころから尋常性ざ瘡という、顔にとどまらず上半身にまで吹き出物が出る慢性皮膚病でなやんでいました。そのせいで、温泉で裸になって自分のからだを他の人にみられることが、とても恥ずかしかったのです。しかし、そんな私にも、友人の誘いを断り切れず、温泉に行く機会がやってきました。そこで、温泉のすばらしさを知り、温泉療法についてもっと詳しく知りたい、そして、多くの人に知ってもらいたい!と強く感じました。特に皮膚病を患っている方、しかしそうでない方にも湯治について興味を持っていただければ嬉しいです。

ところで皆さん、日本には、温泉法という法律があるのをご存知ですか。その中で、特に治療の目的に役立つ温泉が療養泉と定義され、お湯に含まれている成分やその含有量によって十種類の泉質に分類されています。その内の、特に皮膚病に効果のある二種類について、詳しくお話ししたいと思います。

まずは、酸性泉という泉質についてです。“傷の湯”とも呼ばれる酸性泉はすべて pH4 以下の酸性のお湯で、殺菌力、抗菌力に優れています。酸性が pH2 以下まで下がると、強酸性泉と呼びますが、私がお勧めしたい一つ目の泉質です。入ると肌がピリピリするほど、殺菌力を実感できます。ニキビは肌の上で繁殖している菌が原因で生じますが、強酸性泉でその発生原因と根本から戦えます。日本で一番有名な強酸性泉は秋田県にある玉川温泉で、ph が 1, 2 までしかないことから、たった一日で包丁も溶かせるとの噂までありますが、皆さん信じられますか? 実際のところどうであれ、酸性温泉はヨーロッパ諸国では稀ですが、日本には各地にあるので、日本ならではの体験ができます。

では次に、お勧めしたい二つ目の泉質を紹介します。皆さんは卵がお好きですか?硫黄温泉という泉質は、腐ったゆで卵に似ているにおいが漂います。単純硫黄泉と硫化水素泉と二種

類に大別されますが、その独特なおいがより強く感じられるのは後者なので、苦手な方はまず単純硫黄温泉に行ってみることをお勧めします。“美肌の湯“ともいわれるこの泉質の一番の効能は肌表面を乾燥させることです。アクネ菌のエサになって炎症をもたらす皮脂の分泌を抑える硫黄は、ニキビに対する効果が抜群です。一例をあげると、新潟県に位置する月岡温泉は、肌に特に優しいと言われるアルカリ性の硫黄温泉として有名です。アルカリ性のため、硫黄成分がお湯に溶け込んで効能が高くなることに加え、独特な臭いは弱く鼻が敏感な人でもお勧めできます。

さて、最後に、皮膚病の方々にとって、何より肝心である温泉の心への影響に触れたいと思います。温泉は、いろいろな人が裸で集まります。私は温泉に行くたびにその光景がとても和やかで、心が穏やかな気持ちになりました。なぜなら、人間は結局、動物の哺乳類の一種に過ぎなくて、一緒に温かいお湯につかるのが好きな生き物なんだと思ったからです。すると、人類が急に可愛く見えてきて、自分の肌の状態などちっぽけな問題に思えてきます。私にとって温泉に行くことは、人の体の特徴は十人十色であり、そこまで気にしなくても良いかなと気が付くことができたかけがえのない機会になりました。湯治では、温泉のお湯が体だけではなく、心を治すすべにもなりえます。

この発表を通して、同じような悩みを抱えている方の中のお一人でも、自分の中にある恥ずかしさを乗り越えて、温泉を楽しんでもらえたら、幸いです。ご清聴ありがとうございました。