



2019 年 9 月

温泉入浴によるストレス解消効果を検証

温泉は仕事のストレス解消に効果的です！

株式会社オルトメディコでは、温泉入浴がストレス解消に効果的であることを、社員を対象にした2年間の継続研究により明らかにし、日本予防医学会雑誌に掲載されました。

Toshihiro Kakinuma, Naoko Suzuki, Shin-ichiro Yamashita, Kazuo Yamamoto, Tsuyoshi Takara.

Effects of Hot Spring Bathing on Stress Reduction in Japanese Employees.

Journal of preventive medicine (日本予防医学会雑誌). 2019; 13(2): 21-27.

研究の背景・目的

近年、日本では多くの人が現在の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている状況にあり、運動や食事、好きな音楽を聴くなど、人によって様々な方法でストレスを解消しています。弊社では日本で古くから親しまれている温泉に着目し、ストレス解消や業務効率の向上、職場の交流の促進などの観点から研究に取り組んで参りました。今回は、第15回日本予防医学会学術総会(2017年)で発表した内容と合わせ、弊社社員を対象に温泉入浴によるストレス解消効果を検証した結果が掲載されました。

結果の概要

入浴後に疲労感が軽減し、気分プロフィール検査(POMS短縮版)*1における「Total Mood Disturbance (TMD; ネガティブな気分状態の総合的指標)」「緊張・不安」「抑うつ・落込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」のスコアが有意に低下しました。

ストレス指標である唾液アミラーゼ活性*2の測定では、入浴前の唾液アミラーゼ活性が特に高い者は低い者に比べて入浴後の唾液アミラーゼ活性が有意に低下し、ストレスの改善が認められました(右図)。

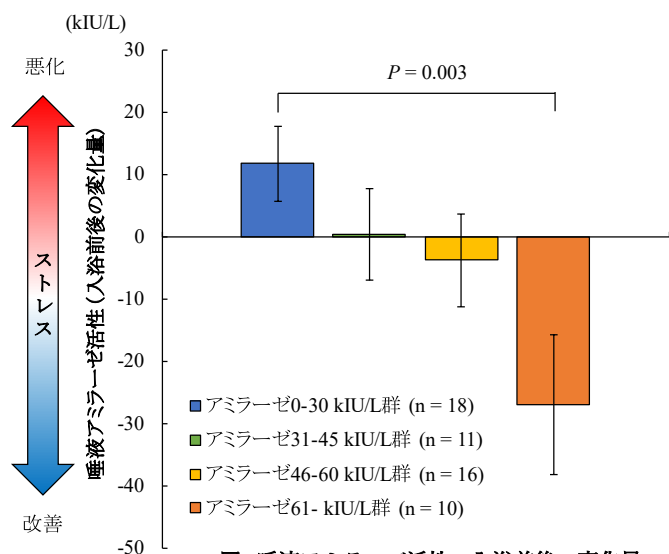


図. 唾液アミラーゼ活性の入浴前後の変化量
唾液アミラーゼ活性はストレスにより上昇する。



まとめ

以上の結果より、温泉入浴は疲労感やネガティブな気分状態の改善に効果的であることが示唆されました。また、ストレスが強い者ほど温泉入浴によりストレスが軽減されやすい可能性があります。

温泉入浴を会社の福利に組み込む事は、労働者のメンタルヘルスケアに有効であると考えられます。

研究の内容

〈対象者〉株式会社オルトメディコ社員（延べ人数；男性 63 名、女性 24 名）

〈試験デザイン〉非盲検試験（前後比較試験）

〈内容〉本研究は、2014 年 9 月～2016 年 10 月の期間に実施し、東京都にある温泉施設を利用しました。入浴時間は 30～45 分間とし、サウナの利用は自由としました。ストレス評価には、唾液アミラーゼ活性の評価と気分プロフィール検査 (POMS 短縮版) による気分状態の評価、VAS 法^{*3}を用いた疲労に関する評価を実施しました。全ての検査は入浴前と入浴後に実施しました。

これまでの成果発表

第 15 回日本予防医学会学術総会（2017 年 5 月 27～28 日、於 ゆふいん山水館）

「温泉入浴によるストレス改善効果の検証」

柿沼俊光、鈴木直子、山下慎一郎、高良毅

用語説明

^{*1} 気分プロフィール検査 (POMS 短縮版)

医療現場や教育、福祉などの分野で世界的に広く使われている、気分状態を評価する心理検査です。

^{*2} 唾液アミラーゼ活性

ストレス時に優位となる交感神経の活動指標であり、ストレスの度合いが高いときにはアミラーゼの分泌が増加するため、数値が高くなります。心理社会的ストレスや身体的ストレスに敏感に反応することが知られる指標です。

^{*3} VAS 法

白紙に 100 mm の直線を引き、その左を「疲れを全く感じない最良の感覚」、その右を「何もできないほど疲れ切った最悪の感覚」としたときに、現在感じる疲労の程度を表すところに印を付けてもらう方法です。