

「ホルミシス」ってなに？

微量の放射線が、老化や病気のもとになる活性酸素を抑え、元気と若さを取り戻してくれるという医学上の健康効果のこと。

病気の予防や治療、さらには美容の分野にまで新しい可能性を開くものとして近年注目を浴びていますが、「難病が治る温泉」として多くの人々が療養に訪れる秋田県の玉川温泉や鳥取県の三朝温泉などは温泉水や周囲の岩盤に含まれる放射線が体に良い作用をもたらしていることが医学的にも解明されていて、私たちは昔からホルミシスの効果を知り、これを利用してきました。

医学界ではいち早く岡山大学医学部がホルミシス効果に注目し、昭和14年、三朝温泉に三朝医療センターを開設、治療やリハビリを行っています。

民間の病院やクリニックでも、ラジウム鉱石を床や壁に用いた「ホルミシスルーム」を相次いで開設し、ホルミシスを医療に取り入れる動きは活発です。

ホルミシスの主役は「ラドン(元素記号Rn222)」という放射線、ラドン温泉でおなじみ、無味無臭の気体です。

前述の岡山大学三朝医療センターでもこの「ラドン」に注目してさまざまな研究・治療が行われています。

ラドンの性質

- ラドンは皮膚からはほとんど体内に吸収されず、ラドン温泉ではラドンを含んだ湯気を吸い込むことで体内に入り、血流によってからだ全体に運ばれます。
- 空気より重いため地表近くに溜まるので、岩盤浴では寝そべて地表近くの空気を吸い込みます。
- ラドンは元々半減期(その量が半分になる期間)が3.8日と短く、せつかく体内に取り込んでも呼吸によってまた体外へ出てしまうので体内には数時間しか滞留しませんが、α線という大きなエネルギーを放つ性質を持ち、短時間でも細胞・組織に効果的な強い刺激を与えることができます。

「ホルミシス」という言葉が生まれるずっと前から、私たちはラドンの不思議な力を知り、健康のために利用してきました。



ホルミシスの世界的ステイタス、 ハイル・シュトーレン温熱坑道

オーストリアのバドガスタインという町には、坑道跡を利用した国営のラドン治療施設があります。坑道内は44,000Bq(ベクレル)という三朝温泉の約20倍もの高濃度ラドンが充満し、さまざまな病気の治療に著しい効果が認められることから、世界中から年間2万人もの人々が治療に訪れています。



岩盤浴発祥の地、 秋田県玉川温泉

「癌に効く温泉」で有名な玉川温泉。温泉地内の地熱のある岩盤地域には、ゴザを敷いて横になり温熱浴をされる多くの方が訪れています。実はこの岩盤からもラドンが放出されていて、ホルミシス効果により症状が改善に向かうことがわかっています。