

別府ONSENアカデミア 2023

～温泉の可能性を探るシンポジウム～

11月23日(木・祝)に別府ONSENアカデミア2023を開催しました。温泉の様々な魅力と効果を検証し、大切な資源である温泉を守りながら、新たな可能性を、国内外に発信するシンポジウムです。

● 別府ONSENアカデミア実行委員会事務局
(市観光課) ☎21-1128

【プログラム】

- 01 講演
「ヴィシー市(フランス)のウェルネスツーリズム」
- 02 研究発表
「バスクリンプレゼンツ！学生から見た温泉の現状とこれから」
- 03 研究発表とトークセッション
「パラアスリートのコンディショニングからリハビリテーションのヒントを探る」
- 04 研究発表
「温泉入浴による腸内細菌叢^{そう}研究の実証実験について」
- 05 パネルディスカッション
「温泉と健康～医師たちと語る温泉の効能と可能性～」



◀ ヴィシー市

01 ヴィシー市のウェルネスツーリズム

ウェルネスツーリズムの先進地でもあるフランスのヴィシー市は、市の中心部に源泉があり、その周囲に公園と町が形成されているユニークな構造と、温泉療法という文化的伝統が根付いていることから、2021年7月にユネスコ世界文化遺産の「ヨーロッパの大温泉保養都市群」に登録されています。

飲泉、散歩、スポーツ、栄養指導、リラクゼーションなどを組み合わせたものであること。
また、フランスでは各源泉の効果を実証し、それに基づいて健康保険が適用されていることや、治療に使用される温泉シャワーなども全て源泉を使用していることなどの紹介がありました。



▲ ヴィシーの飲泉場



▼ ヴィシーの温泉療養施設

「ヴィシー市の温泉療法とユネスコ世界遺産登録」について
フランスヴィシー市副市長、クレモンオーヴェルニユ大学名誉教授
医学博士 イヴジャンピニオンさん(上)

「日仏温泉ウェルネスツーリズム」について
一般社団法人日仏温泉・タラントラビー文化振興会 SPALOHAS 倶楽部
代表理事 ジュアンド ヤスコさん(下)

03 パラアスリートのコンディショニングからリハビリテーションのヒントを探る

西別府病院スポーツ医学センター長の松田貴雄さんが睡眠の質に関する研究結果を発表しました。睡眠の質を測る機器を土地さんと筋肉量が多いと思われる消防士に装着し、温泉に入浴することで睡眠の質がどう変化するのか測定を行いました。眠りに入った後すぐに深い眠りに入ると、寝つきが良く、質の良い睡眠となり、眠り始めが深い眠りは体の疲れ、レム睡眠は頭の疲れを取ると説明がありました。この測定により、温泉に入浴することで早い段階で深い睡眠に入るなど、睡眠の質に関して良い結果が発表されました。



プロ車椅子テニスプレーヤー
上地結衣さん

また、トークセッションでは、温泉の温度や湯に浸かる効果、睡眠の質や糖質のとり方などについて松田さんから説明があり、世界を舞台に活躍されている土地さんからは「別府の温泉に入ると、ずっと体がぼかぼかしていて睡眠の質も良かった。」と話され、最後には2024年パリパラリンピックにかける思いもお聞きすることができました。

02 バスクリンプレゼンツ！ 学生から見た温泉の現状とこれから

第1部では(株)バスクリンの協力のもと、別府翔青高校と秋田県立角館高校の生徒が手湯の花、入浴習慣のアンケートなど、様々な角度から研究した内容を発表しました。
第2部では、日頃から共同温泉の清掃を行っている別府大学4年の重光宏哉さんと別府翔青高校の生徒が、共同温泉を存続させるためには何が必要なのか、現状を確認し、今後の展望やアイデアを発表しました。



発表者たちは、共同温泉の清掃活動参加の感想や、共同温泉利用の課題について、学生らしい感性で語り会場を沸かせてくれました。

04 温泉入浴による腸内細菌叢^{そう}研究の実証実験



九州大学都市研究センター長
馬奈木俊介さん

馬奈木さんは昨年に引き続き、温泉入浴による腸内細菌叢研究の実証実験の結果を発表。今年度の実証実験は、さらに深掘りし、男女16人に、同じ泉質の温泉に続けて7日間入浴を行うことで、様々な健康効果が報告されている短鎖脂肪酸に対してどのように影響するのか実証実験を行いました。

短鎖脂肪酸とは…

腸内細菌が食物繊維を分解して作る代謝物質です。短鎖脂肪酸が増加すると肥満抑制・便秘改善・免疫賦活化・アレルギー抑制など様々な健康効果が報告されています。

05 パネルディスカッション 温泉と健康 ～医師たちと語る温泉の効能と可能性～



実証実験の具体的な内容は、温泉入浴が作用を及ぼしているか確かめるため、同じ泉質（今回は塩化物泉）に「7日間続けて入って2週間温泉に入らない」「Aグループ」と「2週間温泉に入らないのち7日間続けて入浴した」Bグループの2つに分け、温泉入浴前後の短鎖脂肪酸の測定を行いました。
すると、AとB双方のグループで短鎖脂肪酸が増加するという実験結果になりました。

このことから温泉入浴が、善玉菌を増やし、その結果短鎖脂肪酸を増加させる可能性が示唆されました。
登壇者からは「温泉入浴による健康データを用いて、市民及び観光客が心も体も健康になる旅、パーソナルな旅や体験を提供できたらいい。」「海外に対するアプローチとして、宿泊と温泉の医療のプログラムがあれば、別府が健康を促進できるまちであると示すことができる。」など温泉を活用した観光・地域の活性化、展望についての意見をいただきました。