



今回のテーマ



温泉と健康

今月から、執筆担当が変わります。よろしくお願いたします。さて、青森県が温泉大国であることは、意外と知られていない事実です。人口10万人あたりの公衆浴場の数は青森県が日本一です。

おかげで、入浴料も安価な設定になっています。県外の温泉では500円～1000円が相場となっており、青森県の温泉に慣れて「高め！」と感じます。そんな青森県の温泉も年々値上げの波が押し寄せ、ここ数年では500円近いところも増えてきました。賃金上昇・物価高の影響やむをえずです。

日本にはむかしから湯治といって、病気の療養や疲労回復のため温泉に入る文化がありました。近年では温泉の医学的効果と化学的根拠が示されるようになりました。いくつか挙げていきます。

①温泉成分の経皮吸収

皮膚から温泉成分を吸収しています。炭酸ガス・硫化水素などのガス成分と鉄・ヨウ素・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルを吸収。血管拡張作用による冷え性・血圧改善や皮膚症状の改善に効果があります。

②温熱効果

温泉はすぐに温まり、なかなか冷めない作用があり体のポカポカが続きます。疼痛緩和・関節拘縮の改善・血行促進・免疫力増強の効果があります。

③浮力・水圧・粘性抵抗

浮力・水圧によるマッサージ効果や、むくみの改善などに効果があります。

Food & Cook 食材と調理

こちらのコーナーでは、毎回ひとつの食材にスポットを当てていきます。第1回目は、日本人に最もなじみの深い食べ物「米」です。江戸時代までは、各藩の経済力の指標として石高が使用されていました。例えば津軽藩10万石とは、大人10万人を1年間養える米の量をあらわし、重要な食べ物であったことが分かります。

米は「主食」といって、毎日の食事の主になるもので、まさに主な食べ物となります。エネルギーの半分を主食から摂るのがバランスのよい食事とされています。

稲の種子からもみ殻を除いたものが玄米で、玄米から糠を100%取り除いたものが白米です。玄米は白米に比べてビタミンB1を5倍も多く含み、玄米の方が栄養価は高いです。玄米が食べづらければ、糠を50%取り除いた5分づき米にすると食べやすくなります。

災害時やキャンプのときに覚えておくとよいのが「容量の1.2倍」です。米を洗米した後、米の容量の1.2倍の水を入れて炊くと丁度よい炊き上がりになります。同様におかゆを炊くときは「容量の5倍」と覚えます。

④その他、放射能泉は関節リウマチに適応ありなど、泉質により多様な効果があります。ページの都合上、割愛しますが、日本には約10種類の泉質があります。

ところで「温泉療養」ということばを聞いたことがありますか。通常、普通に温泉に入っただけでは医療費控除にはなりません。温泉療養の要件を満たすと、確定申告のときに医療費控除として認められて、所得税を納めている方の税金が還付されます。

要件① 主治医、または温泉療養医に相談し、「温泉療養指示書」を作成してもらう。

要件② 「温泉利用型健康増進施設」の利用。厚生労働省が認定した全国23施設があります。青森県内では「バーデハウスふくち」が該当します。おとなりの県では「玉川温泉」「新玉川温泉」などがあります。

要件③ 1ヶ月間に7日以上、温泉療養を行う。

要件④ 施設から「温泉療養証明書」と領収書を受け取る。なお、施設利用料と往復交通費は医療費控除の対象となりますが、宿泊費および食事代については原則対象外です。

最後に、以前からぽつりぽつりと温泉の廃業を目にしてきましたが、ここ数年、廃業が増加している印象です。施設の老朽化、故障したポンプの修繕費がまかなえないなどの理由があるようです。継続的に利用者が増えることで、いくらかでも経営にプラスになればと、できるだけ利用させていただいております。お気に入りの温泉が廃業になるのは悲しいものです。

そこはかたなく書きつくれば

いままで、東北と北海道を中心に、いろんな温泉に入りました。その中から印象に残っている温泉、ふたたび訪れたい温泉、コスパのよい温泉宿を紹介します。

まずは青森県内から。弘前市賀田の「桜温泉」。周辺に弘前城(車で10分強)、岩木山麓の世界一の桜並木(車で15分)など観光にも便利な場所にあります。

丸一日時間があいたときに、個室休憩を利用して訪れることがあります。自分の好きな食べ物と、買ったばかりが読まずに積み重なった小説を持ち込み、ときに温泉に入りながら、一日中ずだらっと過ごします。

個室料金は冬期間は暖房代として一部屋500円追加されますが、そもそもが一人1000円(9:00～16:00)と安いため気軽に利用できます。温泉内に食堂が併設されており、昼食に困ることもないでしょう。

そして、未だ利用したことがないのですが、この温泉にコスパのよい湯治プランがあります。2泊3日(7食付き)で13000円と、一泊の間違いで？と思う料金です。値上げされる前にいとまをつくって行かなくては！

