

# 元気になる！キレイになる！ 知らないと損する、正しいお風呂のススメ。

～湯質にこだわる人にイチオシの酸素美泡湯も紹介～

## 1,000人のお風呂事情を緊急大調査！

### あなたは入浴派？シャワー派？

### こんなに違う！入浴派vsシャワー派の元気度・キレイ度

- ◇ 入浴派66.0% シャワー派34.0%。疲れを取りたい時は、シャワー派も入浴派に転身！？
- ◇ 入浴派 vs シャワー派、お風呂に時間をかけるのはどっち？ 平均お風呂時間を徹底検証
- ◇ 入浴派 vs シャワー派の元気度・キレイ度6本勝負！ 乾燥肌はシャワー派に多い！？
- ◇ 温泉は湯質にこだわる。期待するのは疲労回復とリラックス。女性は美肌効果も！

#### 【調査概要】

- 調査期間：2011年7月30～8月7日
- 調査方法：インターネット
- 調査対象：全国の20～60代の子ども・配偶者と同居する既婚の男女計1,000名（東日本500名／西日本500名 年代・性別ごと均等に各セル50名）

## 元気とキレイのスペシャリスト直伝 正しいお風呂のススメ

### 体温を上げて健康になる！

### まずは毎晩、お風呂でお湯に浸かることからはじめよう

- ◇ ストレス社会に増え続ける低体温は、健康トラブルの赤信号！
- ◇ 低体温を改善し、体を健康に保つポイントは、①食事 ②運動 ③睡眠  
特に重要視すべきは、筋肉を鍛えること！その理由はミトコンドリアにあり！？
- ◇ より質の高い睡眠には、寝る1時間前のお風呂がおすすめ
- ◇ ミトコンドリアでアンチエイジング！？体温とミトコンドリアのさらに気になる関係とは・・・
- ◇ 齋藤先生直伝！ 体温アップのための正しいお風呂のススメ

### お風呂は究極のビューティサロン！

### こだわりの湯質で、心と身体をしっかりメンテナンス

- ◇ 永富千晴さん流・明日のキレイをつくる正しいお風呂のススメ  
①こだわりの湯質編 ②入浴中が効果的！リンパマッサージ編 ③入浴後のアフターケア コスメ編

注目トピック：乾燥肌にサヨナラ！？高濃度酸素水でセラミドの吸水率がアップ！



齋藤 真嗣さん  
(腫瘍内科医・アンチエイジング専門医)

米国ニューヨーク州医師。専門は腫瘍内科、感染症。日米欧のアンチエイジング専門医・認定医の資格を持ち、日米を行き来しながらエイジング・マネジメントの普及に努めている。ヒーローズエデュテイメント株式会社所属。著書に「体温を上げると健康になる」などがある。



永富 千晴さん  
(美容ジャーナリスト)

女性誌の美容担当編集を経て、ビューティコンサルティング事務所(有)Jビューローを設立。現在は、女性誌などを中心に執筆活動を展開するほか、イベント等の美容コンメンターとしても活躍中。著書に「ビューティセレブ ヒミツの交換日記(共著)」などがある。

1,000人のお風呂事情を緊急大調査！

# あなたは入浴派？シャワー派？ こんなに違う！入浴派vsシャワー派の元気度・キレイ度

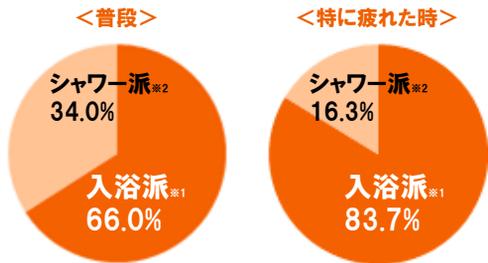
いつの時代も日本人にとってのお風呂は、心と身体の汗を洗い流すオアシス。またさらに3月の震災以降、退社時間が早くなり家で過ごす時間が増えた人の中には、よりお風呂にこだわるようになった人も多いのではないのでしょうか。そんななか、パナソニック電工では1,000人の男女を対象にお風呂についての意識調査を実施。その調査結果をレポートします。

## ◆ 入浴派66.0% シャワー派34.0%。疲れを取りたい時は、シャワー派も入浴派に転身！？

ひとことで「お風呂」と言っても、しっかりお風呂でお湯に浸かる人から、シャワーで簡単に済ませる人まで人それぞれ。さて、その割合は実際のところどのくらいなのでしょう。今回実施した調査では、お風呂でお湯に浸かるという入浴派は66.0%、シャワー派は34.0%という結果になりました。ちなみに「特に疲れた時は？」と聞くと、入浴派が83.7%まで増殖。やはり、疲れを癒す場所としての役割をお風呂に期待する人は多いようです。

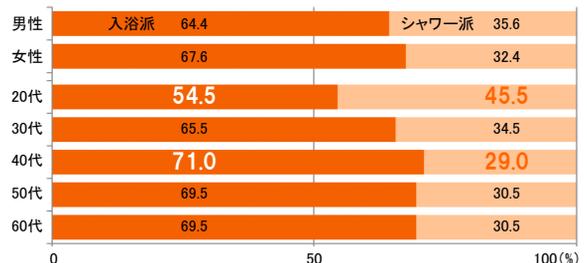
なお男女別による違いはそれ程ないものの、年代別に見ると、20代ではシャワー派(45.5%)が他の年代と比べ多くなり、40代では入浴派(71.0%)が多くなる傾向が見られました。

### ■ あなたは入浴派ですか？シャワー派ですか？ (n=1,000)



※1)入浴派:「入浴」どちらかと言えば入浴」合計  
※2)シャワー派:「シャワー」どちらかと言えばシャワー」合計

### <普段:男女別/年代別> (2011年8月パナソニック電工調べ)



## ◆ 入浴派 vs シャワー派、お風呂に時間をかけるのはどっち？平均お風呂時間を徹底検証

さらにお風呂にかかる平均時間※3を入浴派・シャワー派別に調査したところ、入浴派は23分36秒、シャワー派は17分6秒とその差は6分30秒。また男女世代別で1番長かったのは50代女性、1番短かったのは40代男性という結果でした。

### ■ あなたがお風呂にかかる時間はどのくらいですか？ (n=1,000)

(2011年8月パナソニック電工調べ)



### <男女世代別>



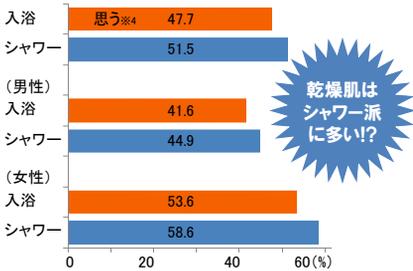
※3)平均時間:10分刻みで選択肢を設けお風呂にかかる時間を調査したのち加重平均値を算出。さらに小数点2位以下は四捨五入で切り捨て、小数点1位を秒数に置き換えて算出。

## ◆ 入浴派 vs シャワー派の元気度・キレイ度 5番勝負！ 乾燥肌はシャワー派に多い！？

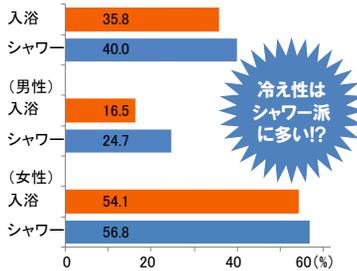
ところで入浴派とシャワー派、健康・美容面では何か違いがあるのでしょうか。そこで、気になる入浴派・シャワー派の元気度・キレイ度を、「あなたは、自分が〇〇だと思いますか？」という形式で調査。すると今回の調査では、「乾燥肌」、「冷え症」、「便秘症」、「ストレスをためやすい」、「もの忘れが多い」の全ての項目で、シャワー派の方が入浴派よりも、その自覚度が高いという興味深い結果になりました。

### ■ あなたは、自分が〇〇だと思いますか？ (n=1,000)

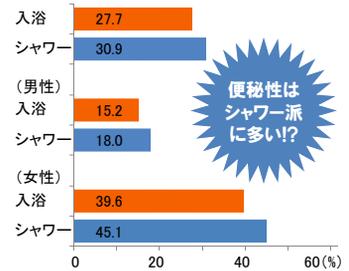
#### ① 肌が乾燥していると思いますか？



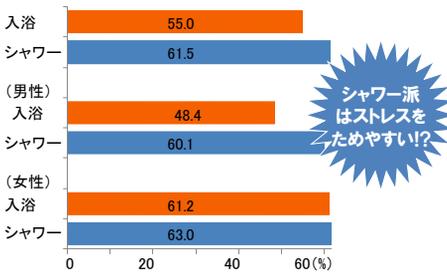
#### ② 冷え性だと思いませんか？



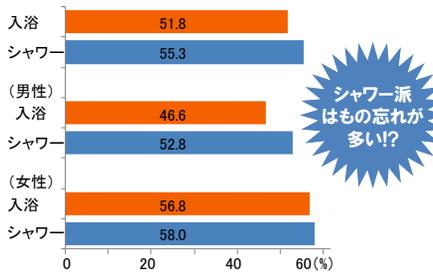
#### ③ 便秘性だと思いませんか？



#### ④ ストレスをためやすい方だと思いませんか？



#### ⑤ もの忘れが多い方だと思いませんか？



※4) 思う:「そう思う」「とてもそう思う」合計  
(2011年8月パナソニック電工調べ)

## ◆ 温泉は湯質にこだわる。期待するのは疲労回復とリラックス。女性は美肌効果も！

また、理想のお風呂と言って思い浮かぶのは温泉ですが、最後に入浴派・シャワー派を含む全ての人に、温泉の湯質でこだわるポイント(期待する効果)を聞いてみました。全体では、「疲労回復効果」、「リラックス効果」、「肩こりや筋肉痛緩和効果」、「保湿効果」、「美肌効果」の順にポイントが高い結果に。また男性は「美肌効果」に代わり「保温効果」がランクイン、女性は、「美肌効果」が3位までポイントを上げる結果となりました。

### ■ あなたが、温泉の湯質でこだわるポイントは何ですか？(MA) (n=1,000)

#### <全体>

1	疲労回復効果	80.4%
2	リラックス効果	63.6%
3	肩こりや筋肉痛緩和効果	48.5%
4	保湿効果	30.8%
5	美肌効果	30.7%

#### <男性>

1	疲労回復効果	82.8%
2	リラックス効果	65.0%
3	肩こりや筋肉痛緩和効果	48.5%
4	保湿効果	17.0%
5	保温効果	15.0%

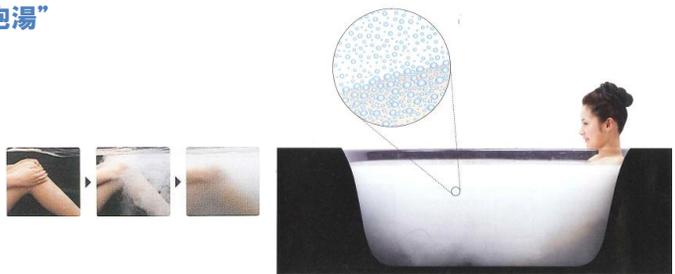
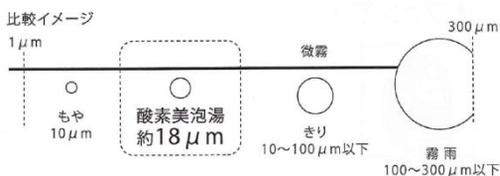
#### <女性>

1	疲労回復効果	78.0%
2	リラックス効果	62.2%
3	美肌効果	48.6%
4	肩こりや筋肉痛緩和効果	48.2%
5	保湿効果	44.6%

## お風呂の湯質にこだわる人へイチオシの酸素風呂って!?

### パナソニック バスルーム コーチーノ “酸素美泡湯”

酸素美泡湯の泡の直径はわずか約18μm(マイクロメートル)。微細な泡のため、お湯がミルクのように白く見えます。



## 体温を上げて健康になる！

# まずは毎晩、お風呂でお湯に浸かることから始めよう

疲労回復や美肌効果など様々な効果が期待される入浴。そこで、著書「体温を上げると健康になる」で、「健康のための体温アップ」と「入浴」の関係についても語られている、齋藤先生にお話を伺いました。

### ◆ ストレス社会に増え続ける低体温は、健康トラブルの赤信号！

現代社会はストレス社会。そんななか、現代人の間で、低体温の人が増えていると言われています。低体温は放っておくと、体に様々なトラブルを発生させる危険な状態です。

私たちを取り巻く様々なストレスのなかでも、バイ菌やウィルスなど体の外からのストレスに対処する免疫システムを司るのは、交感神経と副交感神経という2つの自律神経のバランスだと言われています。交換神経が体を支配すると、脳や筋肉をアクティブに活動させるのに適した状態に。副交感神経が体を支配すると、睡眠など体を休めたり、食事を消化・吸収したりするのに適した状態になります。この2つの自律神経が切り替わることで、活動するときと休むとき、それぞれに適した状態に体を変化させているのです。

ただし、不規則な生活など大きなストレスが長期間続くと、この自律神経がバランスを崩し、血流障害から低体温になってしまいます。交感神経が過剰に緊張すると血液を酸化させる活性酸素が大量に発生し、血液はドロドロになり、副交感神経が過剰に緊張すると、拡張し過ぎた毛細血管により血液の流れが緩やかを通り越し滞りようになるからです。

そして、この血流障害は、様々な病気の引き金になるとも考えられています。つまり低体温は、体の免疫システムの低下を知らせるサインであり、新たな病気を引き起こす原因が体の中で発生しているサインでもあるのです。また現代人に低体温の人が増えているのは、ストレスにより自律神経のバランスを崩している人がいかに多いかを物語っているとも言えるでしょう。

### ◇ 低体温を放っておくとことで発症・悪化することがある症例 ◇

肌荒れ／便秘／歯周病／胃潰瘍／糖尿病／骨粗鬆症／潰瘍性大腸炎／ガン(悪性腫瘍)／メニエール病／間質性肺炎／パーキンソン病／認知症／喘息／アトピー／花粉症／記憶力低下／痴呆／加齢臭／膀胱炎／不妊症など

### ◆ 低体温を改善し、体を健康に保つポイントは、①食事 ②運動 ③睡眠 特に重要視すべきは、筋肉を鍛えること！その理由はミトコンドリアにあり！？

低体温を改善し体を健康に保つポイントは、①食事 ②運動 ③睡眠の3つです。食事は、エネルギーの供給には欠かせないので、その重要さは言わずと知れたところですが、それ以外にも、特に運動によって筋肉を鍛えることは、体温を恒常的に上げることに効果的だと言われています。そして、その理由として注目されているのが、細胞の中に存在するミトコンドリアなのです。

筋肉に多く存在する**ミトコンドリアはエネルギーの生産工場**と呼ばれています。つまりミトコンドリアの機能が低下すると、体がエネルギー不足になり様々な不調が生じるのです。

またエネルギーの生産工場であるミトコンドリアが多く存在する**筋肉は熱を発生させる発電所**でもあります。それは、筋肉が鍛えられることでミトコンドリアの数が増え、その機能が高まれば、おのずと体温が高くなるからです。

ミトコンドリアは筋肉以外に心臓、脳にも多く存在しますが、心臓や脳の細胞は自分の意思で増やすことは出来ません。でも筋肉は自分の意思で増やすことができます。さらに何もしていないと、**筋肉量は30歳をピークに1年で1%ずつ落ちる**と言われています。60歳では実に30%もダウン。それは、筋肉を鍛えようと意識しないと、確実に体を健康を保つ鍵であるミトコンドリアの機能が低下していくことを意味しています。筋肉を鍛えるのには、何も特別なトレーニングは必要ありません。いつものエレベーターを階段に変えたり、簡単なストレッチを行ったりと、ライフスタイルを変えることでも十分その効果は期待できるので、ぜひ実践してみてください。



## ◆ より質の高い睡眠には、寝る1時間前のお風呂がおすすめ

低体温改善のために質の高い睡眠を得るには、睡眠を促す **メラトニンをより多く分泌させること**と、寝る前に副交感神経が優位な状態、つまりリラックスした状態にしておくことが重要です。そして、そのどちらにも有効と言われているのが、お風呂にゆったり浸かって温まることです。寝る1時間くらい前に、**副交感神経を優位にすると言われる41度以下のお風呂に入り**、寝るときには部屋の照明を全て消して、さらにメラトニンの分泌を促進させます。なお42度以上のお風呂は脳をアクティブにする交換神経を優位にしてしまうので禁物。どうしても、熱いお風呂。という人は、脳を目覚めさせる必要がある朝に入った方がよいでしょう。

## ◆ ミトコンドリアでアンチエイジング！？体温とミトコンドリアのさらに気になる関係とは

またミトコンドリアの機能には、副交感神経が大きく関係していると考えられます。ミトコンドリアがエネルギーを作るのに不可欠なのは食事から得た栄養と呼吸による酸素。その栄養と酸素を血液とともに実に**60兆個もある細胞**の隅々に行き渡らせるのは毛細血管です。ちなみに、その**毛細血管は全長10万キロメートル、実に地球2周半も長さだ**と言うのですから驚くばかりです。

また毛細血管は血液を流し続けるために、開いては閉じ開いては閉じという働きを絶えず行っていますが、その**毛細血管の働きをコントロールしているのは自律神経**です。そして血管を開く方の働きを司るのが副交感神経。血管が開き血流が良くなることで、栄養と酸素が細胞中に行き渡り、ミトコンドリアの機能を活性化します。つまり、**41度以下のお風呂に入り副交感神経を優位にするメリットは、ミトコンドリアの機能を高めることにもある**のです。

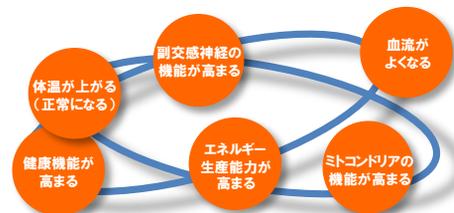
なおエネルギー生産工場であるミトコンドリアには5つの工場があるのですが、注目すべきは4つめの工場です。ここでは、栄養から得た水素と呼吸から得た酸素によってCOX活性と呼ばれる代謝が行われ、**なんと細胞自らが代謝水と呼ばれる水を作り**出します。ところでこの代謝水、不足すると一体どんなことが起こると思いますか？実は代謝水が不足すると体のなかだけでなく体の表面、つまり肌の水分も不足し乾燥肌を招いてしまうのです。そしてさらに乾燥を補おうと余分な皮脂が分泌されやすくなります。逆に代謝水が増えると、赤ちゃんのような**モチモチと潤った肌**も夢ではありません。余分な皮脂の分泌もなくなり、**化粧直しの回数が減る**、なんてこともあるかもしれませんね。

このように**ミトコンドリアの機能を活性化させることは、アンチエイジングの近道**であるとも言えるのです。なおこのCOX活性が最大限に機能を発揮すると、人は120歳まで生きられる可能性があると言われていました。

また次の5つめの工場に伝達された栄養と酸素は、体を動かすエネルギーに変換されるのですが、そこでエネルギーが余るとUCPという物質が発生し熱を発散させ、結果、体温を正常に保つことが出来るようになると考えられます。ちなみにこの**UCPは、冬眠から覚めるときに熊が必要とするタンパク質**と同じ物質です。

副交感神経の機能が高まると、血流が良くなりミトコンドリアの機能が高まる。ミトコンドリアの機能が高まると、エネルギー生産能力が高まり免疫力やアンチエイジングなど様々な健康機能がアップし、さらには体温が上がる(正常になる)。体温が上がると、ミトコンドリアの機能が高まり・・・と、良好なサイクルが生まれます。

簡単に言うとこのサイクルこそが、「体温を上げると健康になる」カラクリなのです。

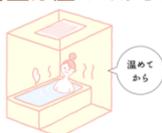
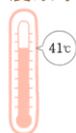


## ◆ 体温アップには毎晩しっかりお風呂でお湯に浸かり、1日1回体温を上げる習慣づけを！ 齋藤先生直伝！ 体温アップのための正しいお風呂のススメ

お風呂でお湯に浸かって体を温めることは、体温を上げる習慣を付けるという観点から見ると、これ以上ないくらい有効な手段です。副交感神経とミトコンドリアの機能を向上させるにも、毎晩、熱すぎないお風呂でゆったりお湯に浸かり、体温を上げる習慣をつけることをおすすめします。

### ◇ 齋藤先生が推奨する体温アップのためのお風呂の入り方 ◇

- ① お湯の温度は41度以下 ② 10分以上はお湯に浸かる ③ 浴室は温めてから入浴する



さらに、

- ④ お風呂でお湯に浸かりながら腹式呼吸をすることで、よりリラックス度がアップ  
⑤ リンパマッサージはお風呂でやると最も効果的



出典:「体温を上げると健康になる」齋藤真嗣著 サンマーク出版発行 ※右は、ドイツ版

### 欧米にも見られる入浴療法 ～ドイツ・バーデン＝バーデン～

バーデン＝バーデンは、ドイツ連邦共和国のバーデン＝ヴュルテンベルク州に属する都市で、年間およそ40万人の観光客が世界中から訪れる世界屈指の温泉保養地。その中で代表的な浴場として知られるカラカラ浴場は、900㎡を超える敷地内に、屋内外の温泉プール、ジャグジーなどの入浴施設はもちろん各種クリニックやセラピー・フィットネス環境を完備した入浴治療の総合施設です。なお、そのカラカラ浴場では、36°C、38°Cといったごく低温の温泉で、半身浴や入念な水分補給を行いつつ数時間かけてゆったり入浴する入浴療法が取り入れられ、世界中の多くの人たちに支持されています。



キレイと元気の特シャリスト直伝 正しいお風呂のススメ



## お風呂は究極のビューティサロン！ こだわりの湯質で、心と身体をしっかりメンテナンス

アンチエイジングにも効果的と考えられるお風呂。そこで、さらに気になる美容効果について、美容ジャーナリストの永富千晴さんにご自身の入浴法などを交え伺いました。

※以下すべて個人の意見です。

### ◆ 永富千晴さん流・明日のキレイをつくる正しいお風呂のススメ

最近、シャワーだけ、という方が多いようですが、お風呂でお湯に入ること得られるリラックス効果は良質な眠りへと誘ってくれるうえ、老廃物も出しやすくしてくれたり・・・と計りしれません。湯量や入り方の工夫次第では体質改善をサポートしてくれたりもします。

日本人女性の体温そのものが下がってきている、という話をよく聞きます。エステティシャンなどに話を伺うと、実際に皮膚温が冷たい人も多いそうです。また最近、季節に関係なく、夏でも腹巻き、室内では靴下、などで体温調節をしている人も多く、毛皮の中敷きつきのブーツも大流行。便利な生活とひきかえに、温度調節ができにくくなっているようです。そんな現代だからこそ、お風呂で全身を温め代謝を上げる、という健康美容法が欠かせません。そこで、私が実践している明日のキレイをつくるための入浴法をいくつかご紹介します。

#### その1

#### こだわりの湯質編

湯質と効能に興味があり、温泉ソムリエを取得。とはいえ、自宅で温泉とはいかないので、温泉やスパ気分を味わえるインバスアイテム情報には常に目を光らせています。

泡風呂、シャンパン風呂、日本酒風呂、重曹風呂、アロマ風呂、バラ風呂、タラソテラピー、薬効風呂、フレグランス風呂、炭酸風呂などありますが、欠かせないのはアロマ風呂。

以前、アロマを勉強していたときに覚えた精油の効能を生かして、体調や気分に合わせて調合しています。

精油は最近だと透明感のある香り立ちのものが好きで常にちょこちょこ買い足しています。分包タイプのバスソルトもあるので、汗をかきたいときはそれに精油を垂らして、振って、お風呂のお湯に入れちゃいます。また、完璧なブレンドを楽しみたいときは、アロマのプロがブレンドした入浴剤も。

マージョラムがキーになっているものは、女性に起こりがちな不調を取り除くブレンドになっていて、おすすめ。また、食べ過ぎたな、脂肪が蓄積しそうだ、というときは、脂肪を燃焼しやすい身体に導くタイプの入浴剤を使用します。私の場合は、そのとき、アミノ酸ドリンクを飲んでおくとともにベター。

体型キープにも毎日のお風呂は大活躍しています。



永富さん愛用の入浴剤・アロマの一部

## その2

## 入浴中が効果的！ リンパマッサージ編

私は悲しいかな浮腫体質なので、毎日のむくみとりは欠かせません。

数々のマッサージ機器やブラシ類をお風呂に持ち込みましたが、反対に一生懸命になりすぎてリラックスできなくなっちゃうので、いまはお風呂にゴルフボールを2個いれて、足裏をゴロゴロすることに落ち着いています。しかし、これ、かなり効く。たまに痛くて、「冷や汗出ているじゃないか？」ってときも。体重の掛け方次第で、足裏にかかる圧が変わってくるので、若干腹筋を使って圧の調整をしています。

ゴロゴロしたら、足を上に持ち上げて、ふくらはぎをとんとん叩くと、さらにすっきり。その後、足の甲から指先に向かってげんこつでリンパの流れを整えてあげると、指先に血がごわっと流れます。これを繰り返すとむくみがとれやすくなります。

また、股関節が硬い方は、あぐらかいて股関節付近のリンパを促しつつ、背伸びするように両腕を頭上にひっぱり、背筋のストレッチを。

また、肩甲骨が硬くなったときは、そのまま腕を肩のラインで広げて、前に3回、後ろに3回、ぐるぐる肩を回します。私は首がパンパンになってしまうので、首をゆらしながらのマッサージも。目を閉じて行っていると、骨がミシミシ言うのを聞いてはぎょっとしています。

## その3

## 入浴後のアフターケア コスメ編

お風呂上がり、まず常温の水を飲んだ後は、シャンパンやスパークリングワインを…といきたいところですが、せっかくお風呂で培った美容パワーをキープするために、お風呂あがりには美容ドリンクを飲むことも。

そのときは、量の少ない濃厚なタイプのドリンクを選ぶようにしています。最近のおすすめは、「ルーツービューティドリンク」。燕の巣やフカヒレなどのエキスや肌の保湿にかかせないセラミドなどの美容成分が濃縮されたドリンクです。他には、「新エバユースEC」など。水素サプリなどのサプリ類を飲むこともあります。

また、肌アレや乾燥しやすい肌に有効なセラミドコスメでおすすめなのは「ライスフォース」や「マニール」など。セラミド配合のコスメは、肌の弱い方やエイジングケアを本気ではじめよう、という方の肌の土台づくりに効果があると言われてるので、入浴後にはもってこいのコスメです。

また、「マニール」はセラミド配合のバラの香りのエイジングケアコスメなので、入浴後、そのまま優雅な気分で眠れます。



永富さん愛用のセラミドコスメの一部

# 乾燥肌にサヨナラ！？ 高濃度酸素水でセラミドの吸水率がアップ！

## 高濃度酸素の微細気泡浴による保湿効果の作用機序(メカニズム)について

### 高濃度酸素水により浸漬直後のセラミドの吸水率が14倍になることを実証

パナソニック電工株式会社は、セキひふ科クリニック(富山県富山市)の関太輔院長、パナソニック電工解析センター株式会社と共同で、小型家庭用酸素微細気泡浴装置より得られる高濃度酸素水の肌保湿メカニズムに関して、肌を乾燥から守る角質層の重要成分であるセラミドの吸水量が、高濃度酸素水と通常水では14倍以上の差があることを検証しました。

小型家庭用酸素微細気泡浴では、酸素を多く含んだ高溶存酸素濃度の微細気泡浴による、保湿効果が実証されています。(※1)今回、高濃度酸素の微細気泡浴による保湿効果のメカニズムについて、下記2つの方法によって検証。この結果、高濃度酸素水は通常水よりもセラミドの吸水率を増加させることがわかりました。これは、セラミドに高濃度酸素水が通常水よりも吸着しやすいので、通常入浴よりも肌の保湿を保つ要因である可能性があります。

※この結果は、第75回日本温泉気候物理医学会総会・学芸集会(会期:2010年6月4日~5日)でも発表されました。

■検証方法

(1)高濃度酸素水および通常水を浸漬させたときのセラミドの吸水率を、カールフィッシャー水分計(※2)にて評価 (2)高濃度酸素水および通常水を吸水させたセラミドの化学構造を、FT-IR(※3)にて分析

■検証結果

(1)セラミドは、浸漬直後に高濃度酸素水が、通常水の約14倍の吸水率を示した (2)FT-IRでは、高濃度酸素水は通常水と比較して、水分ピークの増加があった

■試験概要

試験機関:パナソニック電工解析センター株式会社 / 試験時期:2008年2月~2008年6月 / 試験対象:セラミド

試験方法:約12gのセラミドを40℃の高濃度酸素水あるいは通常水約10mlに浸漬させ10分後吸引ろ過により余分な水を除去。

一定時間後に(1)カールフィッシャー法による吸水率測定(2)FT-IRの化学構造分析を実施

※1:日本温泉気候物理医学会雑誌,68(1):4243,2005 ※2:カールフィッシャー法は、JIS-薬品方などの公定分析法に多数採用されている測定方式の水分測定方法 ※3:FT-IRは、赤外光の各波長における強度分布を調べる装置で、特定波数(波長)

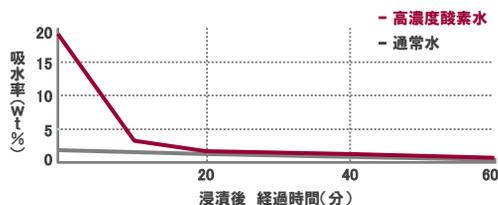
域の光エネルギー吸収を調べることによって、化合物を構成する元素の種類と結合状態を調べる事ができます。

## 高濃度酸素水でセラミドの吸水率がアップ！

高濃度酸素水は通常水よりも細胞間脂質「セラミド」の吸水率を増加させることがわかりました。

浸した直後の吸水率は、14倍以上。

高濃度酸素水または通常水に浸漬したセラミドの吸水率(%)



## 高濃度酸素水は、植物にも効果的。

高濃度酸素水は通常水と比べて、植物の発芽促進や維持に効果があると確認されました。(奈良県農業総合センター監修)

実験開始日



普通水 高濃度酸素水

6か月後



普通水 高濃度酸素水

※実験結果はパナソニック電工 酸素美泡湯と同じ装置で生成した高濃度酸素水を使用した場合の外観視察の結果です。入浴後の残り湯は植物に与えないでください。

肌アレや乾燥しやすい肌に有効と言われるセラミド。肌の弱い方やエイジングケアを本気ではじめようという方の肌の土台づくりに、セラミド配合の化粧品は常に人気です。美容の世界ではもう常識的になりすぎて、とかく新規成分をフィーチャーしがちですが、セラミドは美肌づくりにはなくてはならない成分だけに、この実証データは見逃せません。

酸素美泡湯の湯上がりの肌、また朝起きたときの肌感、ほんとにしっとり滑らか。角質層が潤っているせいか、身体全体の透明感もアップしたかのようです。入浴剤なしで、これだけの美肌効果を得られるなんて、酸素美泡湯ってほんとにえらい。寒くなるとかゆみのでる方、肌のつっぱりを感じる方、化粧品をつけるのが面倒な方にもおすすめです。



# とことん湯質にこだわるなら、こんなお風呂！ パナソニックバスルーム ココチーノ “酸素美泡湯”のご紹介

「酸素を含んだお湯」だから、からにやさしい。

約**82%**\*のお客様が「身体があたたまる」と実感。  
酸素を含んだマイクロの泡で、白くやわらかなお湯に。

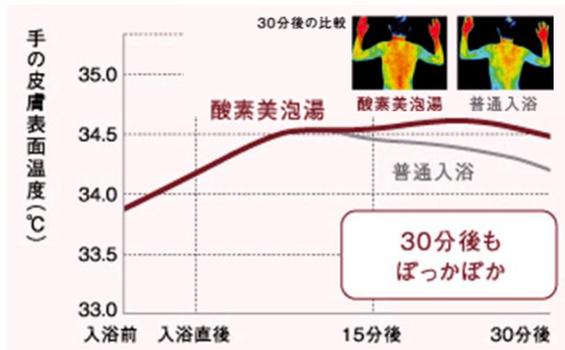
\*ココチーノ/クラスご購入者アンケートより(2010年4月実施)、回収実績:59名。  
「温まりやすい(46%)」「やや温まりやすい(36%)」の合計(当社調べ)

酸素美泡湯は、入浴剤などを使わず、  
お湯に酸素を含んだマイクロの泡を加えたもの。  
家族みんなで安心してお入りいただけます。



30分後も身体ぽかぽか、湯冷めしにくい。

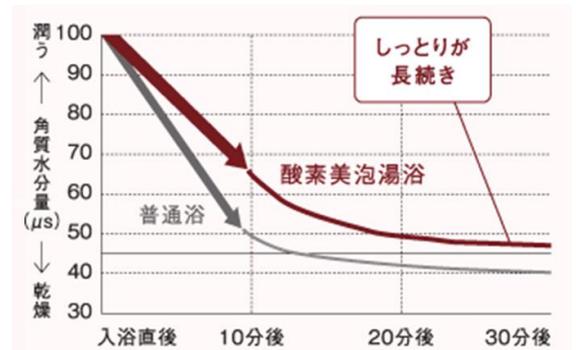
## ◎入浴後の体温変化(表面)



【実験方法】被験者:22名(成人女性) / 方法:普通入浴または酸素美泡湯入浴を別の日のほぼ同じ時刻に体験してもらい、入浴前後の前腕部の角質水分量測定をもとに計算(湯温40℃、入浴時間5分) ※入浴前45μ s※大阪ガスグループ調査機関ヘルネットとの共同検証

モイスチャー効果や快適度アップも。

## ◎角質水分量変化



【実験方法】被験者:20名(成人男性8名・成人女性12名) / 方法:普通入浴または酸素美泡湯入浴を別の日のほぼ同じ時刻に体験してもらい、入浴前後の体温をサーモヒューアーにて撮影(湯温40℃、入浴時間5分) ※大阪ガスグループ調査機関ヘルネットとの共同検証



ミトコンドリアがエネルギーを作るのに不可欠な栄養と酸素を、60兆個もある細胞の隅々に行き渡らせるのは毛細血管です。全長10万キロメートル、実に地球2周半もの長さがあるその毛細血管は、血液を流し続けるために、開いては閉じ開いては閉じという働きを絶えず行っています。その毛細血管を開く方の働きを司るのが副交感神経です。血管が開き血流が良くなることで、栄養と酸素が細胞中に行き渡り、ミトコンドリアの機能を活性化します。つまり、41度以下のお風呂に入り副交感神経を優位にするメリットは、ミトコンドリアの機能を高めることにもあるのです。そして、さらにそのお湯が高濃度酸素水の場合、皮膚呼吸によってより多くの酸素が体内に入ってくる結果、より多くの代謝水が細胞自らによって作られ、角質水分量が増えることが推察されます。また、高濃度酸素水での入浴後、保温効果が高まるのは、ミトコンドリアの機能が活性化することに、もしかしたら関係しているのかもしれないね。



今回、酸素美泡湯のお試し入浴をしてみました。「自宅のお風呂でこんなに身体が温まるのなんて!!」と素直にびっくり。正直、ちょっと次元が違いました。お風呂に入ることが、こんなにも楽しみになる自宅風呂、というのは本当にはじめて。入浴後は、湯冷めすることなく芯から身体が温まった状態で、朝までぐっすり。芯から温まる、ということは、私みたいな冷え性の人にはとても難しいことなので、「身体に負担なく快適に温まるとは!」と皆さん驚くはず。また、肌の保湿力が高まることも美容好き人間にはたまらない魅力のひとつ。家族みんなで一緒に使え、健康と美容にいいなんて、最高です。