

## 日本入浴劑

三軍總醫院北投分院 家庭醫學科主任 陳家勉醫師

早先日本的入浴劑指的是**藥湯**(植物湯)、**鹽湯**及**溫泉**。自江戶時代之前就有所謂藥浴紀錄，像是鎌倉~室町時代之“五木八草湯”便是風行一時。時至今日，仍會有人將歲時節令植物的花、果、葉、莖加入水中做為藥浴之用，像是端午節泡的菖蒲湯、重陽節之菊湯、冬至時令之柚子湯等，而各類泉質人工浴劑的出線則大約是從西元1930年後才被開發出來販售使用。

日本**藥湯**所使用的是300種以上的日本原生種藥草，像是蓬、蕺、石菖、檜等，而其效能主要是由植物中不同之有效成分所產生，包括對於皮膚之直接收斂及殺菌、促進皮下組織之血液循環、刺激鼻腔芳香接受器之自主神經調適及揮發成分之吸入作用等。此外，**鹽湯**來自於所燒開汲取之“海水”，而以其中所含之礦物質著稱，雖然山區等偏遠地區有海水取得不易的問題，但一般人還是可以將鹽加入水中成為鹽湯來使用。

雖然日本的**溫泉**密度舉世第一，但在家用浴廁的普及化及都市溫泉浴可近性的需求下，隨著經濟的高速成長及製造業技術的進步，溫泉入浴劑之劑型種類(如粉末、顆粒、錠劑、液體以至於膠囊化)變得更加的多樣化，也因此逐步發展出一般居家所樂用的溫泉入浴劑。入浴劑的種類包括了無機鹽類系列、碳酸氣體系列、生藥系列、酵素系列、清涼系列、皮膚護理系列及湯花之溫泉系列等，而其中之無機鹽類系列具有溫熱及皮膚洗淨之成效、生藥系列有溫熱及改善皮膚疾病的成果，而酵素系列則是針對洗淨皮膚之用。

日本市售的溫泉入浴劑大致上分為合於日本政府藥機法(醫藥品醫療機器等法)規格之“醫藥部外品”入浴劑及“化妝品”入浴劑2類。大致上，醫藥部外品入浴劑會載明其有效成分之效能(如肩膀僵硬、腰痛、神經痛、痔瘡、皮膚皸裂、濕疹、汗疹及疲勞恢復等效果)，大致上，入浴劑的皮膚效果則與其中有效成分及內含的植物種類有關，就如同“療養泉”的泉質效應一般，“氯化鈉”對皮膚有保溫的效果，“碳酸氫鈉”及“硫酸鈉”具有皮膚保濕的效用，而不同種類的藥用植物成分則分別有保溫、保濕及皮膚軟化的功效。至於一般坊間化妝品入浴劑之效能則限定於皮膚清淨、保濕與保健上。

### 入浴劑的皮膚效果及有效成分

皮膚的效果

有效成分與植物

溫熱·保溫效果	無機鹽類(硫化鈉、氯化鈉)、二氧化碳氣體、藥用植物
皮膚清淨效果	鹼性鹽類(碳酸氫鈉)、蛋白分解酵素
皮膚軟化效果	鹼性鹽類、藥用植物
皮膚保濕效果	碳酸氫鈉、硫酸鈉、藥用植物(荷荷芭油)
抗過敏、抗炎症效果	甘草、當歸、桃葉、尤加利
抗菌效果	檜木醇

新溫泉醫學 2004:126

俗稱之「溫泉粉」大致上可分為泥漿「溫泉粉」、「湯花」入浴劑及人工溫泉浴劑。像是關子嶺的溫泉粉便是由泥漿溫泉之“泥漿”曬乾所製成，而日本各溫泉地所販售之“湯花”入浴劑伴手禮，在使用時仍保有當地溫泉泉源處的原始風味，基本上，經由溫水溶解出的鹽類湯花溶液多少都具有些保溫效果；在臺灣，利用北投“白磺泉”湯花所製作而成的溫泉粉便是屬於“湯花”之入浴劑，畢竟溫泉粉之成品都會先經過一道蒸發濃縮的程序，而使用時再加入溫水溶解還原-兩道手續一來一回下多少都會少了溫泉原有的天然質感及溫泉地泡湯的氛圍。

因為天然碳酸泉在日本所有泉質中所占的數量比例最低，再加上泉溫相對較高(與歐洲碳酸泉的泉溫相比)，以至於泉中的二氧化碳濃度較低，因此，日本便投注了相當多的心力在人工碳酸浴劑的研發上，而所得到的成果不外乎是：人工碳酸浴劑具有促進血液循環、降低血壓及保溫之效果-與療養泉之“天然”碳酸泉在浴療上有著異曲同工之妙。在實證醫學的臨床應用方面，人工碳酸泉浴劑已被證實對心血管疾病、風濕關節病與褥瘡有效！像是將 50 克的花王バブ®(花王二氧化碳系列人工入浴劑)加入 150-200 公升的 41°C 的自來水之溶液便可用來浴療(15 分鐘)腰痛及變形性關節炎。

入浴劑中多少都會添加些香料及著色劑(包含色素)，而香料又分為薰衣草、茉莉、玫瑰、鈴蘭等“花香”及柚子、檸檬等“水果”系列與“森林”風味等類別。基本上，添加香料之目的是為了讓民眾在泡入浴劑時能夠聞到香氣而達到放鬆效果；根據某些醫學研究：薰衣草之香味於吸入人體後會增加大腦“α波”的波數，這代表著薰衣草香氣對人們具有放鬆的效果。至於著色劑則是扮演鎮定、放鬆的角色，而一般可供選擇的色調包括了暖色系(橙色~黃色)、中間色系(綠色)及寒色系(青綠~青色)，其中色彩心理學所展現的高貴紫色、熱情紅色，甚至於苦惱的灰色等色款也都是為了配合湯客的需求而所精選的色料。

在人工入浴劑的安全管理方面，只要是經由日本政府“醫藥部外品”認可的入浴劑，其成分都有通過皮膚的刺激性測試(只有極少數人發生過敏性反應)，而生產入浴劑的公司在製程中也會考量到舔到或是誤飲的問題，甚至於噴濺到眼睛的意外狀況，所以，誤觸少量浴劑之安全性的確也是政府把關的重要項目之一。