

岩盤浴

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

岩盤浴(がんばんよく)-日文的念法是「Ganban-yoku」,而英文名則為 Stone spa bathing。岩盤浴大體上是屬於桑拿式浴的一種(也算是傳統溫泉的“蒸湯”),原先是將身體躺在地熱噴氣地帶所溫熱之“天然”岩盤上的一種浴法,利用其“溫熱”效應來促進血液循環、新陳代謝及發汗以利體內老舊廢物的排出。

溫泉在種類繁多的療養利用上是各具特色,而日本及台灣坊間廣為流行的「岩盤浴」就是一種較為特別的浴法。岩盤浴源自於日本玉川溫泉區(秋田縣仙北市),區內除了有高溫、強酸性泉水之“玉川溫泉”、高濃度“負離子”、遠紅外線效果之岩盤浴外,其世界罕有具放射線鐳之“北投石”亦是聞名遐邇。

日本“玉川溫泉”的泉質與北投“青磺泉”之泉質頗為類似,其溫泉區內之岩盤位處地熱噴氣地帶,所以,進行岩盤浴時,除了可享有岩盤的溫熱效果外,同時吸入溫泉蒸氣中的各類成分也有助於提高療養的效果。岩盤浴1天至多2次,每次30~40分鐘,因為某些區域溫度高達40~50°C,所以,為了慎防燙傷,必須隨時更換躺臥的位置,而且也要準備些毛巾隨時拭汗並記得於岩盤浴之前後要補充水分!

傳言中-玉川溫泉「岩盤浴」對某些癌症具有“神奇的”療效並有不少民眾為之見證,但這是單一放射線“鐳”之療效,抑或是玉川溫泉區整體的環境效益所產生之特效尚具有爭議性,仍需臨床實證醫學做進一步的證實……

不少的溫泉浴場也設置了“人工”型岩盤浴的設施,當此類的岩盤浴做為浴療之用時,多是被認為屬於“熱療”的一種,其躺在加熱石板上之方式會讓人身體大量地排汗並促進身體的新陳代謝。都會型的岩盤浴有著半圓筒型的設計,頭部露出而整個身體可以籠罩在其中,具效果集中、出汗快的特點,其岩盤浴所使用的是滿鋪之天然礦石並使用加熱器加熱礦床來浴療民眾,這與玉川溫泉原本特殊“溫泉”屬性的岩盤浴不太相同;據聞都會便利型的岩盤浴會刺激排汗且具有美容和健康上的益處,所以非常受到女性們的歡迎。

岩盤浴是一種非常受歡迎替代醫學(alternative medicine)的運用或是休閒活動,岩盤浴類似於遠紅外線乾式桑拿(far infrared dry sauna)可能對心理產生正向的影響。Hayasaka、Tsutsumi 及 Noda 等(2009)之岩盤浴對68名女性志願者(平均年齡37.5±14.8歲)心理狀態影響的研究:她們在使用岩盤浴之前後完成了簡短的情緒狀態概況[Profile of Moods States(POMS)]和狀態-特質焦慮量表[State-Trait Anxiety Inventory(STAI)]分析以確定情緒和焦慮狀態的變化,其中使用了與POMS測量與情緒相關的6個因素:緊張-焦慮、抑鬱-沮喪、憤怒-敵意、活力、疲勞和困惑並測量了狀態焦慮(state anxiety)和特質焦

慮(trait anxiety)2 個焦慮概念項目;結論:岩盤浴後,緊張-焦慮和憤怒-敵意以及 2 項的焦慮概念在統計學上均有有意義的改善。

參考文獻

1. 大波英幸、大河内正一、大網貴夫、吉岡久美子、片岡喜直、五味常明 (2008) • 岩盤浴における温熱効果の評価 • 温泉科学;58:14-24。
2. 安陪 常正 (2005) • 玉川温泉で難病を克服する法 • 東京:株式会社 民法研究会。
3. 長坂 猛、矢野智子、檜村由香子、榊原吉一、田中美智子(2011) • 岩盤浴による体温調節反応および血糖値の変化 • 保健の科学;53:713-717。
4. 望月俊男(2009) • 温泉療法~岩盤浴など~ • 日本抗加齢医学会雑誌;5:43-49。
5. Hayasaka, S., Tsutsumi, A., Noda, T., Murata, C., & Ojima, T. (2009). Effects of stone spa (Ganban-yoku) on psychological states. *Complement Ther Clin Pract, Aug;15(3)*, 129-132.
6. Morioka, I., Izumi, Y., Inoue, M., Okada, K., Sakaguchi, K., & Miyai, N. (2014). Effect of stone Spa bathing and hot-spring bathing on pulse wave velocity in healthy, late middle-aged females. *Nihon Eiseigaku Zasshi, 69(2)*, 146-152.