

# 世界初の研究で学術大賞

## 酵素風呂に健康効果

### 京丹後 めかとゆげ

医師が経営する京丹後市峰山町杉谷の温浴施設「めかとゆげ」が行った医学的研究により、地元の米ぬかを活用した同施設の酵素風呂に健康への効果があることが分かった。酵素風呂の有用性を示す研究結果は世界初と考えられ、2024年度の「日本サウナ学会」で最高位の学術大賞を受賞。「学術的・社会的に高い意義を持つ成果である」と高い評価を得た。

【樋口大亮】



酵素風呂は発酵で熱くなった有機物に体を埋める温浴で、めかとゆげの酵素風呂は京丹後産の米ぬかのみを使って体を温める。医療機関が参画した研究では「末梢循環の血流促進」「腰背部の痛み軽減」「睡眠の質向上」という3つの効果が明らかになった。めかとゆげは22年11月にオープンした。酵素風呂とサウナを併設した世界初の施設「めかとゆげ」が、学術大賞の賞状を持つ吉岡さん（写真上）と酵素風呂の京丹後市峰山町杉谷

した世界的にも珍しい温浴施設で、東京などの遠方からも利用者が訪れる。経営者は整形外科医の吉岡直樹さん（48）。「よしおかクリニック」（京丹後市峰山町新町）の院長だ。吉岡さんはめかとゆげの開業前に、プロスポーツ選手が通う他の酵素風呂を体験。自らの体に変化を感じ取り、「医学的な効果があるはずだ」と確信を持った。ただ、サウナは医学的研究で健康への効果が証明されている一方、酵素風呂の有用性にはエビデンス（根拠）がなかった。研究は、めかとゆげとよしおかクリニックに加え、医療研究機関「武蔵ヶ丘臨床研究センター」（熊本市）が参画して今年2〜9月に行った。対象は基礎疾患を持たない成人22人（男女それぞれ11人）。週2回の入浴を2カ月続けたあと、入浴しない期間を3カ月設けた。

血流や深部体温、自律神経の測定などで入浴による変化を調べたところ、健康への3つの効果を示す結果が出た。

医師などをつくる日本サウナ学会は、サウナの医学的効能を明らかにしようと研究を進めている。めかとゆげの研究結果に対して、健康効果のエビデンスという学術的な価値とともに、地域資源である米ぬかの活用やヘルスツーリズム（健康増進を図る旅行）に結び付くといった社会的な意義も評価した。

### ヘルスツーリズムに

今後、めかとゆげは酵素風呂の健康効果を訴求し、サウナやフェスティビング（断食）、人間ドックと組み合わせる予定する。吉岡さんは「ヘルスツーリズムなどで京丹後での長期滞在につなげていきたい」と意欲を見せる。めかとゆげの酵素風呂は予約制で、1回（20分）の入浴やカウンセリングなどを含め1時間（税込込み5500円。今月27日までは学術大賞の受賞を記念し、平日に限り同3500円とする。めかとゆげは0772・66・39888）