

温泉で美肌と仲間づくり

大田区には天然温泉（冷鉱泉を沸かしたものの）の銭湯が21もあるのをご存じですか。温泉銭湯で手軽に美肌と社交を手に入れる。体験して来ました。

しっとり黒湯が温まる

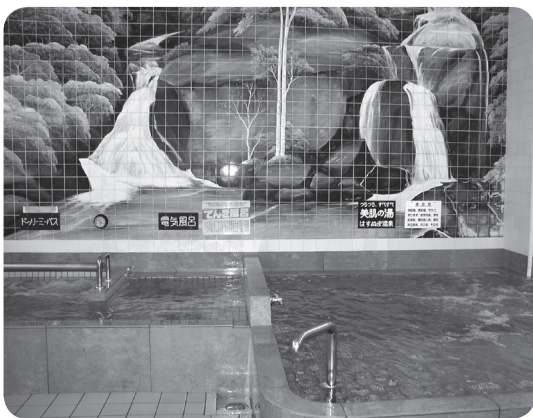
太古の昔海だった大田区の地下には氷河期時代に原生林（メタセコイヤ）が積った地層があり、30メートルも掘ると黒い湯が出てくるそう。昭和12年創業の蒲田温泉には黒湯、ラドン温泉、超音波風呂、電気風呂、水風呂の5つの大きな浴槽とサウナが。受付の人が「うちの黒湯が一番」と太鼓判を押すお湯はよく温まり、外に出て歩き出してもしばし汗が止まりません。

次に訪れたのは、はすぬま温泉。温泉の経営者で大田浴場連合会会長の近藤和幸さんに話を聞きました。

区内の多くの銭湯の営業時間は15時から24時まで。昼間は高齢者、夜は若者たちと客層が分かれるそう。同じ時間帯に来る人は顔見知りになり、湯船につかれば話に花が咲きます。一昔前

の銭湯は赤ちゃん連れのお母さんで賑わい、情報交換の場だったとか。22時を過ぎて銭湯にやって来るのは仕事帰りの20代、30代の人たちです。

大田区の90%以上の家庭に浴室がある今、銭湯に足を運ぶのは「体だけでなく心の健康も大事にしたいからでしょう」と近藤さん。気になったのは、はすぬま温泉の女湯の壁面に書かれた「すすべ美肌の湯」の文字。男湯の壁面は？と尋ねると「同じです。男だつて美肌になりたいはず」が近藤さんの答えでした。



はすぬま温泉の女湯。大田区では「いきいき高齢者入浴事業」として、70歳になる方に入浴証を発行し、1回150円で銭湯が利用できるよう助成している。大田浴場連合会<http://Ota1010.com/yu.cgi>

おすすめ本

自分のからだは自分でつくる！ 手軽に読めて納得、もりもり元気がでてくる食の本と、禁煙について語る本。どちらも対談です。

健康のためなら死んでもいいのか？

子育て、食事の誤解と偏見

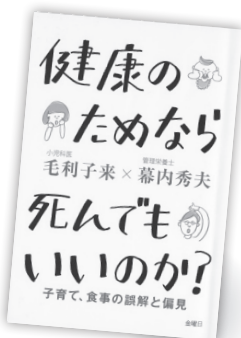
毛利子来・幕内秀夫

小児科医の立場から子どもと母親に関する社会的発言を続けている子来先生と、粗食元祖の幕内氏。意気投合して「食べる」ことの本来のあり方を語ります。

まず赤ちゃん。母乳やミルクからスタートするので自然と高カロリーのもの（スナック菓子と糖分）が好き。そこは注意して、あとは赤ちゃんが食べたいようにすればよいと、離乳食をはじめ、かずかずの栄養指導の愚をバツサリです。

おとなでは、男性は「胃袋と財布」で食べるので食事内容は±30点。女性は「情報」で食べるので±90点と、良い食事をしている人と、誤った食事をしている人とのふり幅が大きいと言います。

食の情報源は、行政の数値目標だったり、商売だったり。「ああ、そういうことだったの」とテンポのよい二人の会話に、いつしか参加している気分でサクサク読めます。子育てに消耗戦を強いられるお母さん、心が軽くなりますよ。



金曜日 1,050円

禁煙バトルロワイヤル

太田光・奥仲哲弥

たばこの値上げ、減る喫煙場所、副流煙による健康被害の問題など、社会は喫煙派にとってどんどん厳しい方向へと動いています。

データ上、健康被害が明らかになってきたとはいえ、だからすぐやめられるほどコトは単純ではない——喫煙派の言い分はこうしたところでしょうか。禁煙を呼びかける表現や著作、嫌煙派の主張はよく目にしますが、喫煙派に反感ばかりを抱かせる一方的な押しつけやエキセントリックな論調は逆効果になることも。今回紹介するのは読物としても興味深い対談本です。相対するのはヘビースモーカーのお笑い芸人太田光氏と、すべての人にたばこをやめさせたいと禁煙外来も開く医師奥仲哲弥氏。「毎年500万人がタバコが原因で死亡している！」「肺は二度と再生のきかない臓器」「タバコは国のドル箱」「朝起きてすぐ吸いたくなるのは依存症」など、喫煙派も禁煙派も、たばこを吸ったことがない人も面白く読める激論が交わされます。



集英社 714円