

冬至

太陽の黄経が 270 度になる日（今年は 12 月 22 日）を冬至といいます。

冬至の日にゆず湯に入ると無病息災で暮らせると伝えられています。

「冬至」と「湯治」、また「ゆず」と「融通（がきく）」をかけた語呂合わせとも言われています。ゆず湯のほかにも、四季折々で菖蒲湯や桃の葉湯などに入る慣習は昔からありました。生薬を配合して布袋につめたものが入浴剤として売られるようになったのは明治の中頃のことです。そして昭和初期には温泉と似た成分の入浴剤も登場しました。当時はおもに公衆浴場で用いられましたが、昭和 40 年前後から風呂つきの住宅が一般的になってくるにしたがい、一般家庭にも入浴剤が普及していったのです。

さて入浴剤は、その成分から、無機塩類系、酵素系、炭酸ガス系、薬用植物系の大きく 4 種類に分けられます。

無機塩類系は、硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウム、炭酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウム、炭酸カルシウム、塩化ナトリウムなどを主成分とするもので、それらの成分が皮膚の表面のタンパク質と結合して膜を作り熱の放散を防ぐため、保温効果が高く湯冷めしにくいなどの特徴があります。

酵素系は、無機塩類系の成分にパパインやクレアチンなどのタンパク質分解酵素を組み合わせたものです。酵素が皮脂や古い角質などを分解し、皮膚を清潔にする効果があります。

炭酸ガス系は、炭酸ナトリウムや炭酸水素ナトリウムなどにコハク酸やフマル酸などを配合したもので、水に溶けると炭酸ガスが発生して、それが皮膚から取り込まれ血管を拡げて血行をよくするため、身体の芯から温まります。

また薬用植物系は、トウキ、センキュウ、チンピ、ウイキョウ、ニンジン、シャクヤク、ケイヒ、ハッカ葉、モモ葉などが用いられ、それぞれの植物がもつ、さまざまな効果があります。

そのほか、夏には清涼感のあるメントールを配合したもの、肌が乾燥しやすい冬にはセラミド、スクワラン、ホホバ油などの保湿成分を配合したものなどというように、季節に合わせて、また色や香りもさまざまな種類があるので、その日の気分に合わせて、いろいろな入浴剤を使い分けるのも、バスタイムの楽しみの一つといえるのではないでしょうか。

* = 「冬至」は暦によって前後します。

協力：日本浴用剤工業会（<http://www.jbia.org/>）

（平成 18 年 12 月）

