

ヘルスツーリズムと温泉

温泉家・北出恭子

特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 広報担当理事



日本は圧倒的な温泉資源に恵まれている世界一の温泉大国である。日本には、2,894ヶ所の温泉地と27,915ヶ所もの源泉があり、毎分2,518,885ℓもの温泉が湧き出している（令和3年時点）。その理由として、世界の火山の約1割が日本に存在し熱源が豊富なこと、降水量が多く森林率も高いため雨水を地中に保水しやすいこと、地震などにより断層ができ水が通る経路が無数にあることなど、温泉が作られる条件や環境が備わっているからだと考えられる。また、日本の温泉はpH1という強酸性からpH11を超える強アルカリ性まで液性も幅広く、泉温も10℃を下回る冷鉱泉から100℃をこえる高温の噴気泉まであり、泉質も10種類に分類されているがそれらが複雑に組み合わせり非常に多種多様である。さらに、日本列島47都道府県すべてに温泉が湧いており、海拔0mに近い海沿いの温泉から、木や川に囲まれた森林の温泉、標高2000mを超える山の温泉まで自然環境も多彩だ。これらは、地球から私たち生物への恩恵であり、科学技術がどんなに進歩しようとも決して人間の手で作ることはできないだろう。そんなかけがえない多くの温泉資源に恵まれているにも関わらず、今の日本は正しく温泉を利活用できているだろうか。

日本では、温泉と健康は古来より密接な関係にあり、医療技術が確立される前から温泉地に滞在し温泉入浴や飲泉などで病気の治療（療養）の目的として心身の疲れをとる「湯治」が広まりその健康効果は経験的に知られている。また同時に、砂蒸し、立ち湯、滝湯、蒸し湯など地域独自の入浴文化も形成された。しかし、高度経済成長期による温泉地の発展と温泉ブームにより大型の旅館ホテルの開発が拡がり、観光（娯楽）的要素が強くなり今日に至っている。そこには、提供側も利用者側も“温泉の本質的な価値”を見失っているように感じる。

近年、新型コロナウイルスの世界的なパンデミックによる健康意識や生活様式がグローバルに大きく変化した今だからこそ、日本が誇る温泉資源を活用したヘルスツーリズムが世界から必要とされるのではないかと。Global Wellness Institute (GWI)によると、COVID-19の影響により世界のウェルネス経済は2020年に4.4兆ドルまで減少したが、2025年までに7兆ドル規模まで伸長しGDP成長率を上回ると予測されている。その中で成長予測が最も高い市場として、ウェルネス（ヘルス）ツーリズムや温泉療養（保養）が挙げられている。私自身も研究のためヨーロッパの温泉保養地を巡ってきたが、ドイツやフランスをはじめとする欧州諸国では、温泉療養を科学的根拠に基づき医療行為に位置づけ医療保険を適用する制度のもとで温泉を療養に有効利用している。日本のヘルスツーリズムの主軸となりえる温泉は、温泉水に含まれる成分の薬理作用だけでなく、温熱・浮力・静水圧・水の粘性などの物理的作用、海や山といった自然環境による心

Japan Health Tourism Organization

理（転地）作用など複合的な心身への効果が認められている。また、亜寒帯から亜熱帯、温帯や瀬戸内海式気候などの気候や山地や丘陵地、平野などの地形を活かした運動療法、地域の旬の食材をつかった伝統的な郷土料理も「運動、栄養、休養」といった健康の3要素からすると欠かせないだろう。

現在、環境省では全国の温泉地で得られる療養効果を広く把握する「新・湯治効果測定調査プロジェクト」において、温泉利用後に疲労軽減、主観的幸福感の向上、ストレスの軽減、睡眠の質の向上など、温泉浴により心身の症状の緩和・改善が見られたことを報告している。また、文化庁では歴史的建造物や温泉信仰などの“日本の温泉文化”を「ユネスコ無形文化遺産」登録を目指す新しい動きもスタートしている。このような潮流の中でヘルスツーリズムはますます注目される領域であると考えられるが、温泉の医科学的なエビデンスの蓄積やデータ共有が足りていないのが現状である。また、国内でのヘルスツーリズムへの認知度が低く提供側の意向と観光客側のニーズとが乖離しており、観光展開や商品開発などのビジネスとして成立させることの難しさなどから未だ十分に普及していないなど課題も多い。

今後、温泉を観光需要としてだけではなく医療や福祉、心理学など学際的に融合したヘルスツーリズムに置き換えることで、未病予防や健康増進による健康寿命の延伸やメンタルヘルスに寄与できることが期待されよう。また、日本が抱える少子高齢化社会による医療・介護費の増大、ストレスによる精神疾患や生活習慣病の深刻化など、温泉×ヘルスツーリズムは様々な社会問題解決の一端を担えるのではなかろうか。観光立国を目指すわが国において、日本の温泉資源や自然資源・歴史文化などの強みを活かした国際競争力のあるヘルスツーリズムを創造していくことは、観光地域振興の観点からもインバウンドを中心とした多くの経済波及効果が期待できると共に、国際的な人々の健康の享受と幸福に貢献できる大きな可能性を秘めているものと考えられる。

【参考資料】

Global Wellness Institute (2021) , The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID, 環境省環境省自然環境局自然環境整備課温泉地保護利用推進室“新・湯治－温泉地の活性化に向けて－”

<https://www.env.go.jp/nature/onsen/spa/index.html>

環境省自然環境局自然環境整備課温泉地保護利用推進室“令和3年度温泉利用状況”

<https://www.env.go.jp/nature/onsen/data/>

国土交通省“令和4年版日本の水資源の現状”

https://www.mlit.go.jp/report/press/water02_hh_000151.html

内閣府防災情報のページ“わが国の火山災害対策”

<https://www.bousai.go.jp/kazan/taisaku/index.html>

林野庁“世界森林資源評価（FRA）2020”

<https://www.rinya.maff.go.jp/j/kaigai/>