



日本で数少ない入浴の専門家
東京都市大学教授 / 博士（医学）

早坂 信哉

日本で数少ない予防医学の専門家
博士（医学）

古谷 暢基

日本入浴協会

はじめに

本書を手にとっただき、ありがとうございます。きっと「お風呂」という言葉に何かを感じていただけたのでしょう。

日本人は無類のお風呂好きと言われています。さまざまな調査を見ても、多くの人がほぼ毎日お風呂に入っていることが分かっています。他の国で、自宅に湯船を持ち、毎日お風呂に入っている民族はいないとされています。私たちはお風呂で気持ちや体の調子が良くなることを経験的に知っているのです。実際に、様々な医学研究でお風呂の健康や美容、疲労回復への効果が実証されてきています。

一方、お風呂で体調を悪くしたり、中には亡くなる方もいます。みなさんも、お風呂に入ってかえって疲れた、という経験があるでしょう。厚生労働省研究班の調査では、年間に1万9千人の人がお風呂で亡くなっていると報告されています。実際、毎年有名人も何人か入浴中に亡くなっており、その都度お風呂の危険

性が報道されます。近年、交通事故で亡くなる方が年間4千人前後なので、比較するとその数の多さが分かります。風呂はとても良い生活習慣なのに、長らくお風呂の医学研究をしている者にとってはとても残念なことです。お風呂に関わる事故の多くは正しい入浴法で防げるのではないかと考えています。しかし、巷には多くの玉石混合の情報があふれているものの、正しい入浴法を伝えることを目的とした書籍はほとんどありませんでした。

今回、満を持して入浴検定公式テキスト「お風呂の正しい入り方」が発刊されることとなりました。この本は「入浴検定」の公式テキスト用に執筆されたものではありませんが、日本人の古くて新しい常識としての「入浴法」を楽しく学ぶことができる教科書です。安全な入浴法はもちろん、気になる症状に合わせた入浴法や、より健康になる、美しくなる入浴のコツ、ちょっと人に自慢できるお風呂のうんちくが学べます。本書が検定の受験勉強用に、またみなさんの普段の生活でお風呂を活用した健康づくりに役立つことが筆者の喜びです。

はじめに

私は大学時代にキックボクシングの選手で、人生初の海外旅行は、本場タイのジムへの修行でした。特殊な経験だったせいか、その時に外国と日本の価値観の違いに衝撃と感動を強く覚え、大学を卒業したら世界各国を廻るような仕事をして人生を過ごしたい・・・と真剣に考えたものでした。

ところが、そんな私の野望はある時、一瞬で挫折しました。日本以外の国では一日の締めくくりに温かいお風呂に入れない、ということに気づいたのです。

冗談のような話なのですが、まだ二十歳そこそこの若者であった時も、私にとって温かい風呂に入ることは、日常においてそれほど欠かせないものだったのです。

それから時を経て、縁あって、正しい予防医学の意識と知識を世に広めることを、人生の仕事としています。

人は身体を常に正しく同じ状態に保つために、細胞のDNAにプログラミングされた代謝反応を繰り返しています。これを「ホメオスタシス(恒常性)」といいます。それが崩れると、いわゆる「病気」の状態となります。

ホメオスタシス維持にもっとも重要な要素の一つが、「血流」といえます。本文でも触れたように、血は身体の細胞に必要なものの全てを運ぶからです。そしてその血流をコントロールするもっとも重要なシステムが「自律神経」です。

日本人の日常生活のリズムに自然に組み込まれている入浴は、この血流と自律神経をダイレクトに、そして無理なくコントロールできる卓越した手段です。よく「食事」「身体活動(運動)」「休養(睡眠)」の3つの手段が「健康のトライアングル」といわれますが、私はここに「入浴」を付け加え、「健康のスクエア」にすべきと考えます。

正しい予防医学の啓発に人生を捧げる私ですが、偶然にも私の曾祖母(北里ゆう..日本初の看護師長)の従弟である北里柴三郎博士は、日本で初めて「予防医学」を唱えた人でした。

そして柴三郎翁の伊豆の別荘には、「北里さんの千人風呂」と親しまれた、日本初

の温泉プールがありました。温泉療法を活用した日本初のクアハウスでもあり、交流があった上流階級の人々が健康管理を兼ねて訪れ、後日の伊東温泉の隆盛のキッカケにもなったそうです。

日本人は生まれた直後に「産湯」に入り、80歳まで生きたとしたら約1万時間はお風呂場で過ごし、そして死んだ後は「湯灌^{ゆかん}」を行って、人生を締め括ります。すなわち、健康面でなく日本人としての生き方、文化面でも、お風呂は密接な関係を持つのです。本書は、現在は「世界で日本人だけが毎日行う宝の習慣」である入浴について、健康、美容、医療、リスク管理、歴史、文化の全てを網羅した、史上初の「お風呂パーフェクトBOOK」です。

日本入浴協会 理事 古谷暢基 博士(医学)

【目次】

はじめに

この本の使い方（合格のためのインフォメーション）

答えられますか？ 検定対策チェックポイント

018 015 002

第0章 お風呂と「日本人」

◆ 日本人の幸せをつくる宝の習慣「お風呂」

022

◆ 日本人の心身の健康維持はお風呂が担ってきた

024

◆ お風呂の7大作用

026

第1章 お風呂と「健康・美容」の基本

◆ 日本の長寿世界一の秘密はお風呂効果？

032

◆ たったの10分で体温が1度上がる方法

034

◆ 血液は人の命に必要なものをすべて運んでいる

038

◆ お風呂が血流を上げるメカニズム

040

◆ 血流が上がればほとんどのことは解決する

043

◆ 健康・美容達人になるには自律神経の知識を会得せよ

044

◆ たった1℃を境にガラリと変わる

049

◆ 高齢者と子供とお風呂

055

コラム 退院後、家族でできる赤ちゃんの沐浴法

佐々木恵

060

第2章 お風呂と「予防医学」

◆ 人が「疲れる」メカニズム

064

◆ 疲労回復の効率を上げる入浴法

065

◆ お風呂と肩こり、腰痛、頭痛

068

◆ お風呂の入り方によっては悪化する頭痛もある？

072

◆	花粉症にお風呂が効く！	076
◆	アトピーは洗い過ぎず、熱過ぎず	081
◆	睡眠と入浴のメカニズム、意外な3つのポイント	082
◆	お風呂と風邪	088
◆	入浴に関する死亡事故の予防と対策	092
	入浴に関する死亡事故を防ぐ十か条	097
	コラム 日本のお風呂のルーツ、アジア伝統医療における入浴療法	098
	古谷 暢基	

	第3章 お風呂と「スキンケア」の基本	
◆	スキンケアはお風呂の原点	102
◆	皮膚の基本構造とは	104
◆	「お風呂スキンケア」Ⅱ「表皮のケア」	106
◆	美肌の3大要素とお風呂	108
◆	間違った入浴法はかえってお肌のうるおいを失わせる	110

◆	古い時代の日本の石鹸は「和ハーブ」から	117
◆	石鹸の使い方を誤ると、かえって皮膚が荒れる原因に	119
◆	現代における石鹸・シャンプーとの「正しい付き合い方」	121
	入浴スキンケア八か条	124
	コラム うるおいキープの鍵は入浴にあった！お風呂上がりのスキンケア	125
	小西 さやか	

	第4章 「お風呂とダイエット&ボディメイクの基本」	
◆	「太る（肥満）システム」は、実はたったの一つしか無い	130
◆	「インスリン・システム」をお風呂でコントロールしてダイエットする方法	133
◆	「痩せるシステム」と、お風呂前後の体重の増減の真実	135
◆	「半身浴」と「全身浴」、どちらがダイエットにいいの？	137
	（「体重が減ることⅡ体脂肪が減ること」とは限らない）	
◆	即効性はないが、お風呂はダイエットに優秀なコンテックス	140
◆	「むくみ」が消えるお風呂の静水圧作用	142

◆ 運動における組織回復・成長とお風呂	144
◆ 運動療法やトレーニングへの活用	148
◆ お風呂と血流と女性ホルモン	150

コラム 入浴の効果、主観評価と客観評価	154
梅田 幸嗣	

第5章 お風呂の泉質

◆ 「日本の水道水」の身体への影響	158
◆ 「一番風呂も身体に良い」に変える方法	161
◆ 温泉とは？	163
◆ 温泉が効く「しくみ」	165
◆ 温泉のなかのエリート「療養泉」と成分	167
◆ 生活に採り入れやすい薬湯（植物湯）	176
◆ 薬湯の効能と種類	179
◆ 入浴剤のルーツと歴史	187

◆ 現代の入浴剤の目的・成分は実はバリエーション豊か	190
◆ 入浴剤の実践的活用法	192

入浴剤の一覧表

コラム かつては日本と同じ入浴習慣があったヨーロッパの温泉事情	196
早坂 信哉	

第6章 お風呂の「歴史」

◆ 「入浴大国」を生み出した地理環境	200
◆ 「風呂」の語源と「湯」	201
◆ 湯の語源は、禊が目的の「ゆあみ」から	205
◆ 温泉は現在の温浴スタイルのルーツ	207
◆ 仏教と温室経	213
◆ 天皇のバスタブと毎朝の入浴儀式	218
◆ 施浴の広まり	220
◆ 石風呂、伊勢風呂、釜風呂、石焼き風呂	224

◆ 銭湯の始まり

◆ 銭湯が無かった江戸で急激な成長を遂げる

◆ 湯女風呂と混浴

◆ 戸棚風呂から現代入浴スタイルの元祖に

◆ 事業用のインスタント銭湯「据え風呂」と「五右衛門風呂」

◆ 銭湯と農村の共同風呂から現代の「家風呂へ」

コラム 「齋む」「忌む」「籠る」、そして冬至の柚子湯 石上七鞘

模 擬 試 験

日本入浴協会について

参 考 文 献

232 234 236 242 245 248 252 255 272 275

この本の使い方

合格のためのインフォメーション



本書は日本入浴協会「入浴検定」の公式テキストです。

- ① 入浴検定の問題数は40問です。
- ② 3択（4択）問題が13～14問、穴埋め問題が7～8問、○×問題が12～13問、筆記問題が6～7問の割合で出題される傾向があります。
- ③ 検定テキストの濃い文字色の場所から、9割以上が出題されます。
- ④ 検定テキストの各章、各項からはバランス良く出題されるようにしています。
- ⑤ 検定テキストの模擬試験からも高い確率で出題されます。
- ⑥ 合格基準となる正答率は80%前後です。
- ⑦ 筆記問題は配点が高く、部分点もかなり考慮されます。必ず何かを書くようにしてください。
- ⑧ まずは全体を見渡し、簡単に答えられる問題、時間がかからない問題などを先に確実に潰していくことが、高得点をとるコツとなります。

なお、検定合格を目指す方々が本書を活用する際には、「単に検定試験問題の正解率を高めること」だけを目的とした利用の仕方ではなく、正しい理論と知識がしっかりと身につくような学び方をしていただきたいと思います。

同時に本書はあくまでテキストの体裁をとっておりますが、検定試験をお受けにならない方々にも傍らに置いていただき、知識・見聞を広めるため、気軽に楽しく読める書としていただければ幸いです。

本書を読めば、
すぐわかる！

答えられますか？

検定対策チェックポイント！

Q1 日本人は歴史的にも伝統的にもお風呂の様々な素晴らしさを受け継いできた？ ↓ P. 023

Q2 交感神経優位、副交感神経優位とは？ ↓ P. 044

Q3 昔の銭湯は混浴だった？ ↓ P. 236

Q4 太るシステムは実はたった1つだった？ ↓ P. 130

Q5 皮膚の構造とは？ ↓ P. 104

Q6 お風呂で血流が上がる仕組みとは？ ↓ P. 040

Q7 お風呂と女性ホルモンの関係とは？ ↓ P. 150

Q8 入浴剤を使い分けられますか？ ↓ P. 192

Q9 体温を1℃上げれば健康維持や病気予防になる？ ↓ P. 034

Q10 お風呂に入った時の皮膚の状態とは？ ↓ P. 159

Q11 入浴に関する死亡事故を防ぐ十か条とは？ ↓ P. 097

Q12 お風呂でインスリンシステムをコントロールすればダイエットができる？ ↓ P. 133

The background of the page is a grayscale photograph of a wooden bathtub. Water is being poured from the left side, creating a dynamic splash and ripples in the water. The wooden planks of the tub are visible, and the overall scene conveys a sense of relaxation and traditional Japanese bathing culture.

第 0 章

お風呂と「日本人」

日本人の幸せをつくる宝の習慣「お風呂」

日本人はお風呂が大好き。実際に、200国近くある世界の国々のなかで、毎日のように温かいお湯が入った浴槽に浸かる習慣を持っている国民は、日本人だけです。最近では、若い世代を中心にシャワーだけ、という人も増えていますが、それでも約8割の人は毎日浴槽に浸かっているという調査報告もあります。それだけ日本人には根付いた生活習慣であり、もし80歳まで生きるとしたら、単純計算で人生においてなんと3万回もお風呂に入ることになるわけです。そうすると、その人の「お風呂の入り方」は人生に大きな影響を及ぼすと言っても過言ではなく、正しい知識を知っていると知らないのでは、大きな違いが出てくるに違いありません。

縄文時代の遺跡には温泉を使っていたと思われる痕跡が見られ、古い時代の国内外の書物には、「湯浴み（齋あみ）」と呼ばれる海、川、温泉を利用した心身を清める習慣を日本人が行っていたことが確認できています。その後、大陸から仏教がもたらされ、僧たちが入浴の儀式を行う寺院の浴室を庶民にも開放した「施浴（せよく）」が行われ始め

ました。同時に自然の岩穴や、窯（かま）などを利用したサウナ形式の「石風呂」が、関西地方を中心に庶民に広く利用されます。それらは日本人の古くからの習慣である湯浴みや温泉と融合し、江戸時代に盛んになった「銭湯」や「据え風呂」などを通じて、現代の国民的な入浴文化へと繋がっていくのです。

私たち日本人がお風呂をそれだけ大好きな背景・理由は、その効果が全身の洗浄とということのみならず、身体への健康、心のリセット、あるいは美容の促進などまで及ぶことを知っているからではないでしょうか？そしてそれは、自らの体験から来るものだけでなく、歴史的に伝統的に、その遣伝子に受け継がれることにより、私たちの精神と身体に自然と組み込まれているのかもしれない。

現代におけるお風呂と日本人の関係を意味づけるもので、東京都市大学の研究チームが2012年に行った静岡県**6000人の住民を対象にしたお風呂と生活習慣に関する様々な調査のなかで、お風呂と幸福度に関する興味深い結果があります。**

この調査法では、内閣府が毎年「国民生活選好度調査」で採用している幸福度測定法を採用しました。それによると「毎日お風呂に入る人（7日すべて）」が「毎日はお風呂に入らない人（6日以下）」における幸福度を比較したところ、**毎日入る人が**

入らない人よりも「幸福度が高い人」が10%多く、さらに「毎日湯船に浸かる人」が「シャワーだけの人」の同様の比較では、湯船に入る人の方が「幸福度が高い人」が12%も多いという結果が出ました。

日本人の心身の健康維持はお風呂が担ってきた

「正しい入浴法」は、幸せの原点である心身の健康を増進し、病気の予防や症状に効果を発揮し、人を幸福に導きます。

江戸時代以前、病院や薬が身近でない一般大衆にとって、身体の不調や病気に対する主な療法は、「和薬」と呼ばれる身近な自然に生える植物療法か、薬湯や蒸気浴、あるいは温泉などの入浴療法でした。温泉地に逗留する湯治は昭和時代前半まで、庶民の病氣治療や予防医学で中心的な役割を果たしました。ちなみに温水ではありませんが、「海水浴」もかつては医療の一環であり、海水浴場の認定は、今という厚生労働省の管轄でした。

健康維持や疾病対策の観点における入浴の素晴らしいところは、他の健康法、たとえば運動や食事療法に比べて、簡単に負担が少ないこと、そしてもとの生活習慣の中に組み込まれているということです。

毎日の入浴習慣で、体温と血行が高いポカポカ体質&生活習慣を手に入れば、それは結果的に様々な疾患予防に繋がっていきます。肩こり、めまい、頭痛、倦怠感など病院の検査で身体に異常が見つけない場合を総称して「不定愁訴」といいますが、お風呂はこれらの症状を和らげます。また、慢性疾患や生活習慣病の症状や痛みなどの緩和に対しても、効果が期待できます（病態により医師と相談要）。

身体だけでなく、精神の健康バランスをとることも、お風呂は大活躍です。湯船にゆっくりつかれば疲れがとれて、ポカポカしてとてもいい気分になりますし、温泉や銭湯に出かければ、非日常な空間のなかで気分転換となります。そしてお風呂上がりの爽快感や心地よい疲労感、自律神経のリセットにも繋がります、心身に渡って素晴らしい影響を及ぼします。

さらに正しい入浴法においては皮膚を清潔に保ち、化粧品などの効果を高めることで、お肌美容ケアの大きな助けとなります。さらに代謝が高まることによるターンオー

バー（肌の新陳代謝のこと）の活性化、健康的なダイエット効果など、「インナー・ビューティ」の向上が実践できます。

お風呂の7大作用

このように、お風呂は運動や食事などに比較して、毎日のシンプルな生活習慣であり、健康・予防・美容に繋げるために負担が少ないうえに、やり方によってはそれらに負けず劣らずの効果を発揮するともいえます。

しかし逆に正しくない入浴法を実践すれば効果が出ないばかりか、かえって害になる場合があります。

さて、お風呂の効果を最大限にするにおいては、医学的・理論的に認められる「入浴の身体への7大作用」というものを、まずは正しく理解する必要があります。

それぞれの作用を以下に簡単にまとめてみました。

① 温熱作用

文字通り、温かいお湯に浸かることや、浴室の温度などによって、温熱が身体におよぼす作用のことです。体温が上がると、人間の体内では様々な生理活動が活発になります。

② 静水圧作用

浴槽に入っているお湯の重さ、圧が身体にかかることで、全身がマッサージされたような状態となり、血流や生理に影響を与える作用です。1mの水深では、1平方cm当たり100gの水圧がかかるといわれています。

③ 浮力作用

お湯が張られた浴槽に入ると、浮力の効果により体重が軽く感じられ、それによって様々な心身への効果が期待できます。実際に首まで浸かった場合、お湯の

中での体重は約10分の1程度にまで減少します。

④ 清浄作用

皮膚や体表粘膜を洗浄することにより、身体にとって有害な物質、微生物、余分な油脂などを除去し、皮膚疾患や粘膜からの有害物質の体内侵入を予防します。身体の汚れや臭いをとることは、社会性の向上や心のリセットにも重要です。

⑤ 蒸気・香り作用

口腔内や鼻腔内の粘膜は乾燥すると免疫など様々な機能が下がりますが、浴室内の蒸気を吸い込むことにより、これを捕捉することができます。また植物湯や鉱物湯（温泉）の香りは、自律神経の調整に効果を発揮します。

⑥ 粘性・抵抗性作用

お湯のなかで身体を動かそうとすると、水の抵抗を受け、陸上の約3～4倍の負荷がかかることになります。これを上手く利用すると、少ない負担で運動療法的な効果を得ることができます。

⑦ 開放・密室作用

浴室では衣服をつけず、心と体が開放される特殊な密室です。一人の場合では「究極のリラックス空間」となり、また公衆浴場や温泉場などでは、老若や社会地位などから開放された「裸のコミュニケーション」空間ともなります。

さて、本書の第一章～第四章においてはこの7つの作用を軸に、お風呂が健康増進・病気予防、そして美容において、正しく安全に、そしてその効果を最大限に発揮できるように知識と情報を提供します。

そして第五章においては入浴剤・温泉・薬草湯などの泉質についての基礎知識を、第六章においては日本におけるお風呂の歴史や歩みをお伝えします。



第 1 章

お風呂と 「健康・美容」 の基本

日本入浴協会について

設立の趣旨と概要

日本入浴協会 (JBA : Japan Bathing Association) は『日本人の宝の習慣である「入浴」「お風呂」について正しい知識を広める』ことを目的に、2017年1月に設立されました。

温かいお湯が入った浴槽に毎日のように浸かる習慣を持つ国は、世界で日本だけです。一生で約3万回、合計約1万時間もお風呂に入浴し、産湯から死後の湯灌まで、日本人の人生はお風呂で始まりお風呂に終わります。

誰もが毎日行う生活習慣であり、そして温熱や水圧などのお風呂の作用は、食事・運動・睡眠と並んで心身に素晴らしいメリットをもたらす反面、高齢者を中心に事故も多発しています。

このような状況を踏まえ、当協会では「健康・美容・安全面、そして世界に誇れる日本の文化である入浴」についての情報・知識を発信していきます。

主な活動予定

- ・入浴に関する検定、資格事業
- ・インストラクターの養成事業
- ・セミナー、シンポジウム、スクールの開催
- ・入浴に関するイベントの企画、運営
- ・出版、メディア事業
- ・入浴に関する研究、開発
- ・健康関連団体、企業への情報提供、活動協力
- ・入浴に関するニュービジネスの創出
- ・和ハーブ銭湯ブランド等の商品開発&販売
- ・海外団体との交流
- ・会員同士の交流イベント 等

- 組織名：日本入浴協会 (JBA : Japan Bathing Association)
- 設立：2017年1月1日
- 所在地：東京都港区麻布十番3-3-8 麻布共和ビル
- 理事：早坂 信哉 博士（医学） 東京都市大学人間科学部教授
- 古谷 暢基 博士（医学） 日本ダイエット健康協会代表理事
（一社）和ハーブ協会理事長
- 顧問：石上 七鞘 博士（民俗学・古代日本文学） 松蔭大学教授
- 梅田 幸嗣 株式会社機能食品研究所代表取締役社長
- 小西 さやか 日本化粧品検定協会代表理事
- 斉藤 正行 元日本オリンピック委員会
ナショナルトレーニングセンター
トレーニングディレクター
- 佐々木 恵 看護師 上級救命技能認定取得者
- 横内 由可 元体操日本代表、元クレー射撃日本代表

参考文献

- 阿岸祐幸編『入浴の事典』東京堂出版（2013年）
- 石川泰弘『お風呂の達人』草思社（2011年）
- 河上利勝『風呂と人間』メヂカルフレンド社（1977年）
- 小西さやか『日本化粧品検定協会公式1・2級対策テキストコスメの教科書』主婦の友社（2013年）
- 下川耿史『混浴と日本史』筑摩書房（2013年）
- 全国公衆浴場業環境衛生同業組合連合会『公衆浴場史』（1972年）
- 武田勝蔵『風呂と湯の話』塙書房（1967年）
- 筒井功『風呂と日本人』文芸春秋（2008年）
- 内藤正人『江戸名所図屏風』小学館（2003年）
- 日本ダイエット健康協会『ダイエット検定1級テキスト』（2009年）
- 花咲一男『「入浴」はだかの風俗史』講談社（1993年）
- 早坂信哉『たった1℃が体を変えるほんとうに健康になる入浴法』KADOKAWA（2014年）
- 平川美鶴 石上七鞘『8つの和ハーブ物語』産学社（2015年）
- 古谷暢基『カルボナーラとペロロンチーノどっちが痩せる?』角川春樹事務所（2015年）
- 町田忍 米山勇監修『銭湯検定 公式テキスト1』草隆社（2009年）

柳田國男『定本 柳田國男集 第十四巻』筑摩書房（1969年）

山田幸一監修 大場修著『物語ものの建築史 風呂の歴史』鹿島出版会（1986年）

図版・画像・データ提供

- 今治市産業部観光課
- 京都市文化市民局文化芸術都市推進室文化財保護課
- 国際日本文化研究センター
- 厚生労働省
- （株）草隆社
- 大本山妙心寺
- 東京都市大学人間科学部
- 東大寺
- （株）ツムラ
- 東京都福祉保健局東京都監察医務院
- （一社）日本スキンケア協会
- 日本浴用剤工業会
- フジクリーン工業（株）
- 八瀬郷土文化保存会
- （一社）八瀬童子会
- 立命館大学
- アート・リサーチセンター

装丁・本文デザイン 三部 秀一

校正協力 矢崎 彩

入浴検定公式テキスト

お風呂の「正しい入り方」

2017 年 6 月 30 日 第 1 刷発行

著 者 早坂 信哉・古谷 暢基
発行者 古谷 暢基
発行所 日本入浴協会
〒106-0045 東京都港区麻布十番 3-3-8 麻布共和ビル
Tel.03(6435)3860 Fax.03(6435)3861
発 売 (株) 素材図書
〒100-0013 東京都千代田区霞が関 3-7-1
Tel.03(3591)6336 Fax.03(5510)2533
印刷・製本所 (株) シナノパブリッシングプレス

©Shinya Hayasaka, Masaki Furuya 2017 Printed in Japan

ISBN 978-4-908064-01-2

本書の内容一部または全部を無断で複製、掲載、転載することを禁じます。

内容に関するお問い合わせは日本入浴協会 (info@nyuyoku-kyoukai.com) まで。

乱丁、落丁本はお手数ですが日本入浴協会までお送りください。送料当社負担にてお取替えいたします。