

世界中、日本以外で風呂習慣はない！

日本人の風呂好きは古代ローマ人との共通項

日本人の風呂好き、入浴文化(親子で風呂に入る文化)は昔から国民生活に深く溶け込んでいます。日本の一般家庭にはトイレと同様、風呂がついているのが普通です。

大半の日本人は、諸外国でも日本と同じように各家庭で毎日、風呂に入っているとと思っているのではないのでしょうか。

諸外国ではシャワーが主流で、湯船にたっぷり湯をはり、バスタブに体を沈める入浴の仕方は日本独特のものなのです。



最近では、ボタン一つでお湯がたまり、適温になると風呂が沸きましたと音声で知らせてくれ、快適な入浴を楽しめるような風呂も出てきました。また、24時間風呂みたいにいつでも入浴が楽しめる風呂もあります。

トイレのウォシュレットと同じでこのようなお風呂がある国は世界広しといえども日本だけなのです。

日本の風呂文化は江戸時代以前から現在までずっとつながっています。風呂に体を沈めることにより適度な水圧が皮膚を刺激し血行促進、マッサージ効果、体の汗・老廃物などが体から抜けだします。新陳代謝が進み、体があたたまり、清潔になり、リラックスできます。

浮力により湯につかっているときは体重が10分の一以下になるため、身体の筋肉や関節などへの負担が軽減し、心身ともにリラックスできるのです。更にガン細胞は熱に弱く、絶えず動き熱を持つ心臓にはガン細胞は育ちません。

身体を温めることがガン予防になります。シャワーで身体の汗をとると、風呂は根本的に違うことを日本人は知っているのです。

何故、日本だけに風呂文化が根付いたのでしょうか？日本人の清潔好き、神道や大相撲の禊(海や川の水で身体を清める)習慣、日本の気象状況(高温多湿な夏、寒冷乾燥の冬対策)と水事情が大きく影響しています。

日本の降雨量は世界平均の2倍、欧州の3倍もあり、水が豊富にあったことも風呂文化が発展した理由のひとつでしょう。(水道水の飲める国は世界で限られています、アジアでは日本のみ)夏場の高温多湿の環境下では風呂で身体を清潔にし、リラックスし、明日に備える必要があったのです。

海外で湯船を使う習慣がない理由としては、生活習慣の違いや、水が非常に貴重であるということが挙げられます。飲み水を確保することがやっとの国では、湯船につかるなど不可能に近いでしょう。それでも近頃は、生活水準の向上や海外文化の影響を受けて、日本式の入り方が普及しています。

現在、世界で、日本以外で風呂文化が盛んな国はありません。**風呂文化は日本が世界に誇る大衆文化の一つなのです。**

歴史を紐解くと、2000年も前のキリスト教が入ってくる前の「古代ローマ」は、日本と同様に風呂文化が盛んな国でした。古代の世界の中心地として栄えた古代ローマの遺跡には公衆浴場(テルマエ・古代ローマの公衆浴場のこと)跡が残っています。

古代ローマ人も風呂を楽しんでいたのです。風呂は日本人と古代ローマ人の共通項なのです。

ギリシャでスポーツの後や医療などの実用目的で風呂があり、その文化が古代ローマに入ってきました。この風呂の習慣、公共浴場が、同じ多神教で裸体や性に大らかな面があったローマにも受け入れられ、大流行しました。古代ローマの公衆浴場は一種の社交場のようなものでした。

しかし、古代ローマでキリスト教が国教になると風呂は風紀上好ましくないということになり、次第にすたれていきました。

風呂だけでなく、古代オリンピック(多神教の神・ゼウスを称える祭典)も一神教のキリスト教が古代ローマ帝国国教になった結果、廃止に追い込まれました。

近代オリンピックが復活したのは19世紀になってからです。1896年に夏季オリンピック第1回がアテネ(ギリシャ)で開催されました。



古代ローマの公衆浴場
遠くの山の水源から都市に水を供給する技術を持っていたローマ人は、900もの公共浴場を作りました。

日本の風呂や温泉文化に感動する外国人は少なくありません。特に温泉や街中の銭湯は一度入ったらやみつきになってしまうという外国人が多いそうです。日本のお風呂は世界に誇れる日本の大衆文化のひとつ。これからも大切に受け継いでいきたいものです。