

これからの時期は、『温泉』にいい季節ですよ。そこで今回は『温泉』に関する話です。

### ★ 温泉の定義

国が「温泉法(昭和23年7月制定)」で定めた定義：次の2点のどちらかを充ちてのが温泉

- ① 源泉温度が、25℃以上に達しているのが温泉
- ② リチウムイオン、水素イオン、フッ素イオン重炭酸ソーダ等の特定19成分の内、1成分以上が規定値に達しているのが温泉

温泉の湯は、家庭の水道水と違って、ミネラル、イオン、ガス等を、豊富に含んでいるため入浴後も体のポカポカ感が持続します。また、主成分によって様々な効能が期待できます。

### ★ 温泉の効能

- ① 単純温泉：神経痛、筋肉痛、関節痛、捻挫、打ち身、冷え性
- ② 硫黄泉：にきび、脂性、皮膚病、糖尿病
- ③ 塩化物泉：リウマチ、慢性皮膚病、不妊症
- ④ 硫酸塩泉：肩こり、腰痛、神経痛、痛風
- ⑤ 含鉄泉：関節痛、胃腸障害、更年期障害
- ⑥ 放射能泉：皮膚病、婦人病、痛風、高血圧
- ⑦ 炭酸水素塩泉：皮膚病、美肌、疲労回復



### ★ 温泉の入浴法

様々な効能が期待できる半面、安全・快適に入浴するためには注意が必要な点もあります。次の点を参考にしてみてください。

- ① 入浴前後にコップ一杯を目安に水を飲む！：汗をかくため水分の補給が必要！
- ② 入浴前には、足先など心臓の遠くから順に「かけ湯」をする！
- ③ 頭には濡れタオルを載せる！：長湯をすると首から上に血液が集まりのぼせる！  
水で濡らしたタオルで冷やせばその予防ができる！
- ④ 湯冷めしないためには一気に長湯せず「分割湯」を！：数分入浴と休憩を数回繰り返す
- ⑤ 疲労回復には膝下の「温冷交互浴」が有効！：温泉水と冷水の交互入浴を繰り返す内に、末梢神経が広がり、血液循環が良くなる！

### ★ 入浴時の注意 (ヒートショックに注意！)

身体が冷えている状態で、温泉やお風呂に入ると血圧は急上昇し易くなります。入る際は、脱衣所・浴室を暖めて身体を冷やさないようにしましょう。また温泉ではその効能により、自宅のお風呂以上に血行が良くなるため、体調によっては良くも悪くも作用します。体調には充分注意して入浴してください。

温泉に行きたくても近くに無かったり、忙しくて行けない時もあると思います。そんな時は、市販の入浴剤等も効果が期待できますので、自宅で日頃の疲れを癒してはどうでしょうか？

### ★ 日本の温泉100選のベスト10

| 《 観光8団体認定の泉質ベスト10 》 |             | 《 旅行会社が選んだ温泉地ベスト10 》 |             |
|---------------------|-------------|----------------------|-------------|
| ① 草津温泉(群馬)          | ⑥ 指宿温泉(鹿児島) | ① 草津温泉(群馬)           | ⑥ 有馬温泉(兵庫)  |
| ② 下呂温泉(岐阜)          | ⑦ 月岡温泉(新潟)  | ② 別府八湯温泉(大分)         | ⑦ 登別温泉(北海道) |
| ③ 有馬温泉(兵庫)          | ⑧ 湯布院温泉(大分) | ③ 下呂温泉(岐阜)           | ⑧ 和倉温泉(石川)  |
| ④ 別府八湯温泉(大分)        | ⑨ 鳴子温泉(宮城)  | ④ 指宿温泉(鹿児島)          | ⑨ 湯布院温泉(大分) |
| ⑤ 登別温泉(北海道)         | ⑩ 高山温泉(岐阜)  | ⑤ 道後温泉(愛媛)           | ⑩ 城崎温泉(兵庫)  |