

日本は、世界でもまれにみる温泉大国です。寒さが厳しいこの冬、温泉の恩恵を受けて冷えた体を温めるのも良いですね。そこで今回は『温泉』に関する話です。

★温泉の基礎知識

国が『温泉法(昭和23年7月制定)』で定めた定義：次の①・②のどちらかを充たしていれば温泉

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、重碳酸ソーダ等の特定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、豊富に含んでいる為、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！

★温泉の効能

No.	泉 質	浴 用 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



PH	強酸性	酸性	弱酸性	中性	弱アルカリ性	アルカリ性	強アルカリ性	PH
酸	2未満	2～3	3～6	6～7.5	7.5～8.5	8.5以上	10以上	アルカリ性
性	殺菌作用(肌の活性化)			肌に優しい	クレンジング作用(お肌スベスベ)			

★総合ランキング(22年度)

1	草津温泉	群馬県	不動の20年連続第1位、温泉自然湧出量日本一
2	下呂温泉	岐阜県	日本三名泉の1つ、1000年以上前から湯が出ていた
3	道後温泉	愛媛県	日本書紀の日本最古で、飛鳥時代の建築様式
4	別府八湯温泉	大分県	8温泉地は8世紀初めに遡る歴史、8種類の泉質・風景
5	登別温泉	北海道	噴煙の地獄谷が名物、豊かな自然と美しい温泉街
6	指宿温泉	鹿児島県	指宿といえば砂むし風呂、絶景露天風呂
7	有馬温泉	兵庫県	日本三大古湯の1つ、褐色の「金泉」と無色透明な「銀泉」
8	箱根温泉郷	神奈川県	大小17の人気温泉地で、山・湖景観の箱根
9	由布院温泉	大分県	由布岳山麓盆地の神社・仏閣・史跡の人気温泉地
10	城崎温泉	兵庫県	1400年以上の歴史ある温泉地、春夏秋冬のイベント有

★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、その予防できます！

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返す内に末梢神経が広がり、血液循環が良化！

★入浴時の注意 [冬：ヒートショック対策で延命!! 健康知識 R5年11月号 No.148 参照]

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。

温泉に行けない時は、市販の入浴剤も効果が期待できますので、自宅で日頃の疲れを癒そう！