



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 温泉

## 温泉天国 “ニッポン”

### ～療養泉の種類（泉質）と効能～

多くの火山帯を有する日本は、温泉天国といってもよいほど数多くの温泉があります。また、最近では温泉ブームとあって、都内にも大型温泉施設がいくつか出来ていますが、その中でも医学的に治療効果のある温泉水を『療養泉』といいます。さまざまな成分を含んだ『療養泉』はいろいろな薬理効果が相乗的に作用して体の調子を整えてくれるよさがありますが、今回は基礎知識として大きく9つに分類されている『療養泉』のお話をしたいと思います。



### ～9種類の療養泉（泉質）～

#### 二酸化炭素泉（炭酸泉）

炭酸ガスの小気泡が肌につく泡の湯

低温ではありますが保温効果が高いです。高血圧、動脈硬化、運動麻痺、打撲、切り傷、冷え症、更年期障害、不妊症によく、入浴と飲泉では慢性消化器病、慢性便秘によいです。

#### 炭酸水素塩泉（重曹泉・重碳酸土類泉）

肌がなめらかになる冷の湯

浴後は清涼感がありさっぱりするお湯です。入浴と飲泉で痛風、糖尿病、肝臓病、胆石、慢性胆のう炎、慢性消化器病によいです。筋・関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病などにもよいです。高血圧、腎臓病の方は重曹泉の飲泉は控えてください。

#### 塩化物泉（食塩泉）

高齢者向きでよくあたたまる湯

筋・関節痛、打撲、捻挫、冷え症、慢性婦人病、月経障害、不妊症、病後回復によいです。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、慢性便秘によいです。高血圧、腎臓病、心臓病、むくみのあるときは飲泉を控えてください。

#### 硫酸塩泉（石膏泉・芒硝泉・苦味泉）

動脈硬化の予防になる中風の湯

石膏泉は入浴と飲泉で高血圧、動脈硬化、糖尿病、慢性皮膚病、打撲、捻挫、筋・関節痛によいです。芒硝泉は高血圧、動脈硬化、外傷によく、入浴と飲泉で胆石、糖尿病、痛風によいです。苦味泉は石膏泉・芒硝泉と同じです。

#### 鉄 泉（含鉄・銅泉）

湧き出した時は無色透明、空気に触れると褐色になる

入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、痔によいです。入浴は月経困難症、筋・関節痛、更年期障害、慢性皮膚病によいです。褐色に濁った温泉水は効力が落ちていきます。強酸性の鉄泉は乾燥肌の人には向きません。

#### 硫黄泉（硫化水素泉）

含まれる硫化水素ガスの匂いが特徴

換気の悪い浴室では中毒を起こすこともある、刺激の強い泉質です。高血圧、動脈硬化、慢性婦人病、筋・関節痛、痔などによいです。入浴と飲泉で慢性消化器病、糖尿病、便秘、痛風によいです。

#### 酸性泉（明ばん泉）

肌にしみる強い刺激があり、湯ただれを起こすことも

肌の弱い人は浴後真湯でながしてください。慢性皮膚病、慢性婦人病、月経障害、筋・関節痛、糖尿病によいです。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病にもよいです。高齢者で乾燥肌の人には向きません。

#### 放射能泉

尿酸を尿から出すので痛風の湯という

温泉中に含まれる放射能は気体で湧き出した後は空気中に散ってしまうので全く心配はありません。高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、慢性婦人病によく、入浴と飲泉で痛風、慢性消化器病、神経痛、胆石、筋・関節痛にもよいです。

#### 単純温泉

無色透明で無臭

含まれる成分が薄く弱いため、入り心地がよく利用範囲は広いです。高齢者の方に向いています。病後の回復期の静養、手術後の療養、骨折・外傷後の療養によいです。飲泉は軽い胃腸炎によく、また、尿量は増します。

## ～飲泉してはいけない「禁忌症」～

温泉の湯を飲む「飲泉」は、ヨーロッパ各地の温泉では昔からさかんに行われてきました。日本でも現在は飲泉設備を備えた温泉が多くなっています。しかし消毒していない湧き水を飲むわけですから、効果の大きい分注意も必要になります。また、温泉ごとの薬効成分（泉質）によって飲泉してはいけない「禁忌症」が異なりますから、十分注意して下さい。

高血圧症・腎臓病 その他むくみがあるとき	塩化物泉（食塩泉）、ナトリウム炭酸水素泉（重曹泉）、ナトリウム硫酸塩泉（芒硝泉）は多量に飲んではいけない
甲状腺機能亢進症のとき	ヨウ素を含むものは飲んではいけない
下痢をしているとき	二酸化炭素泉（炭酸泉）、硫黄泉（硫化水素泉）は飲んではいけない

## ～症状別の温泉選び～

ここでは、症状別の一覧表をいくつか紹介しますので、温泉選びの参考にして下さい。

泉質 / 症状	単純温泉	二酸化炭素泉	炭酸水素塩泉	塩化物泉	硫酸塩泉	含鉄泉	硫黄泉	酸性泉	放射能泉
神経痛・筋肉痛 関節痛	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴・飲
四十肩・五十肩 腰痛・運動麻痺	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴
打ち身・くじき	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴
冷え症・健康増進	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴
疲労回復	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴
やけど	浴	浴	浴	浴	浴				
切り傷	浴	浴	浴	浴	浴			浴	
痔	浴	浴・飲	浴	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴	浴・飲
慢性皮膚病	浴		浴	浴	浴	浴	浴	浴	浴
慢性婦人病	浴			浴	浴・飲	浴	浴	浴	浴
貧血				浴・飲		浴・飲		浴・飲	
慢性消化器病	浴	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲	浴・飲
慢性便秘	浴	浴・飲		浴・飲	浴・飲		浴・飲	浴・飲	浴・飲
高血圧症	浴	浴			浴・飲		浴		浴

