

たまには見も心も、温泉でゆっくり癒されたい・・・  
そう思うことはありませんか？

温泉には、温熱や水圧・浮力といった物理的作用による効果に加えて、温泉水に含まれる化学成分の薬理作用による効果があるそうです。

日本の温泉は、温泉法によって「温泉成分表」を掲示することが義務づけられ、11タイプの泉質のどれにあたるかを必ず、明示しています。最近、ガイドブックなどにも温泉の泉質が書かれていることが多いので、できれば自分の体の症状に合わせて、温泉を選びましょう。



たとえば、**血圧が高めの方は**、気温の差が激しい高地や山間などは避け、二酸化炭素泉、硫黄泉の温泉に入るのが良いようです。高温浴（42度以上）は避け、ぬる湯につかりましょう。血圧が急上昇しないように、まず、かけ湯をし、お腹くらいまでの半身浴から始めます。

**胃腸の調子が良くない方は**、入浴と飲泉を併用するのが良いと言われています。塩化物泉は、飲用すれば胃液の分泌や胃腸の活動が盛んになり、炭酸水素塩泉は、飲むと胃酸が中和され、胃の活動が活発になるそうです。ただし、高血圧、心臓病、肝臓病などの持病がある方は、これらの飲泉は控えましょう。

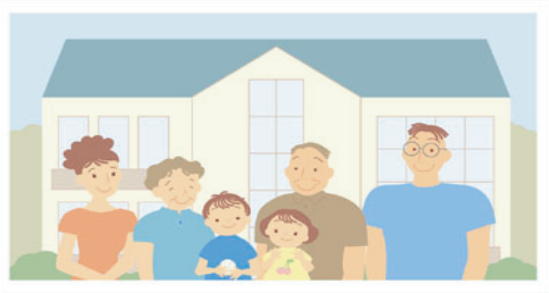


**関節痛、筋肉痛、神経痛などには**、二酸化炭素泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、塩化物泉、放射能泉、単純温泉など、どれに入浴しても良いそうです。

温泉に入る際は、食事や飲酒の前後1時間は心臓、消化器への負担を考え入浴を避けましょう。薬効成分を流してしまっただけでは効果が薄れますので入浴後のシャワーも基本的には避けたほうが良いようです。また、温泉の泉質によって入浴、飲泉してはいけない禁忌症が異なりますから、十分に注意しましょう。入浴後は水分を補給することも忘れないようにしましょう。

※全ての温泉で「飲泉」が可能なわけではありません※

温泉を飲むときには、保健所が飲泉を許可した飲泉設備の湧き口から出てくる温泉を、そのまますぐに飲みます。ポットなどに入れて持って帰っても、時間とともに成分が劣化するので、効果はあまり期待できません。一般的に温泉を飲むタイミングは、食事の30分～1時間前、または空腹時が良く、食後から就寝前はなるべく避けたほうが良いそうです。1回あたり100～200mlくらいをゆっくり嚙むように飲みます。飲みすぎは、食欲を低下させたり胃腸を痛めたりしますので、気をつけてください。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : [toya-info@toya.co.jp](mailto:toya-info@toya.co.jp)

URL : <http://www.toya.co.jp>