

温泉の種類



温泉には含まれる物質によって、10種類程度に分けられます。

- ・単純温泉
- ・放射能温泉
- ・塩化物泉
- ・炭酸水素塩温泉
- ・単純二酸化炭素泉
- ・硫酸塩泉
- ・含鉄泉
- ・硫黄泉
- ・酸性泉
- ・明ばん泉(アルミニウム硫酸塩泉)

その他の温泉について

足湯

足湯は、服を脱がずに手軽に温泉を楽しめるものです。最近では、温泉街の街角に設置されてあったり、道の駅などでも見かけます。

足には太い血管が通っているので全身を温める一方、膝下だけしかお湯に浸からないのでのぼせにくいところが足湯の良いところです。



砂蒸し温泉

鹿児島ならではの砂蒸し温泉は、300年もの昔から人々に語り継がれており、最近ではその効果も医学的に実証されてきています。

寝て入るため血液が心臓に還流しやすい
砂の圧力で心臓から送り出される血液の量が増加する
55 前後の高温が血管を広げ、心臓の機能を高め全身還流を促進する作用がある

こんにちは 健康管理センターです

今月は“温泉”をテーマに取り上げました。

温泉と言っても、含まれる物質によって種類がいくつもあります。それぞれの温泉には表示があると思いますので、効能なども見てみるとよいと思います。温泉が好きな方は、ついつい長風呂をしてしまうかもしれませんが、のぼせないように休憩を取りながら温泉を楽しみましょう。



自宅で温泉気分を味わおう♪

自宅のお風呂では、入浴剤を入れるという方は多いかと思いますが。その他にも、自宅にある食べ物や植物をお風呂に入れて温泉気分を味わうこともできます。

まずは、季節ごとの日本の伝統的なお風呂を紹介します。

柚子湯

柚子湯は冬至の日に入ると風邪を引かないと言われていいます。柚子を生のまま丸ごとか半分に切るなどしてお風呂に浮かべて入浴します。刺激が強いため、肌の弱い方は、布袋に入れるなどした方がお勧めです。

松湯

松湯は、松の葉を入浴剤として使うお風呂です。松の葉は、よく洗って、松脂(松やに)を落としかから、鍋で15~20分ほど煮出します。その煮汁を布などでわかして、お風呂に入れます。



菖蒲湯(しょうぶ湯)

菖蒲の葉を水に入れて一緒に沸かします。菖蒲は今ではなかなか手に入りにくくなってしまいましたが、5月に入るとスーパーの野菜コーナーや青果店で購入できます。

この他、有名なものはみかん風呂、大根風呂、アロエ風呂、牛乳風呂、米ぬか風呂、重曹風呂、日本酒風呂、ワイン風呂、塩風呂などがあります。

注意点 排水溝や循環口を詰まらせないように注意しましょう。刺激が強かった場合や、小さなお子さん、肌の弱い方は十分注意してください。入浴途中で体調の不良を感じた場合は、直ちに入浴を中止してください。入浴後のお湯はすぐに捨てて浴槽を洗浄するようにしましょう。大理石をつかったお風呂の場合は、浴槽を傷めてしまうことがあるので、使用しない方が賢明です。

健康だより

Vol.28

11月号



温泉について

医療法人青仁会 池田病院
健康管理センター
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-40-8782 直通

温泉について

温泉とは・・・

温泉法 第2条（昭和23年7月10日 - 法律第125号）で次のように定義されています。

『この法律で「温泉」とは、地中から湧き出る温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く。）で、以下に掲げる温度又は物質を有するものをいう。』

1. 温度(温泉源から採取されるとき温度とする)
: 25度以上
2. 物質
: 指定された19種類のうち、いずれか一つ以上を含む

温泉の効果

温熱作用

身体を温める作用
血流促進、新陳代謝促進作用がある。



含有化学成分の作用

泉質によっては、肌へのスキンケア効果と、体内に吸収されることでの様々な効果がある。

血流促進、新陳代謝促進、保温作用の強化などの効果がある。

浮力

リラックス作用、自律神経バランス回復の効果がある。

非特異的変調作用

～ の効果の総合作用として、身体 の自然治癒力を向上させる作用がある。

免疫系、内分泌系、自律神経バランスの正常化、新陳代謝の活性化などの効果がある。

温泉の上手な入り方

1 入浴は、旅の疲れをひとまず癒してから

宿についたらゆっくり座ってお茶でも飲み、旅の疲れをひとまず癒し、落ち着いてから入浴しましょう。到着早々の入浴は、特に長距離のバス旅行後などでは心身の緊張や脱水、空腹のため交感神経の緊張が強く、熱い風呂はそれを更に助長してしまいます。

2 熱い風呂、長時間の入浴、頻回の入浴は避ける

42 以上の高温浴は血圧上昇、頻脈、不整脈、湯あたり、過剰な発汗を起こし体にとって好ましくありません。正味の入浴時間は温泉の温度にもよりますが、40-41なら5分を2回くらいが良いでしょう。また、1日の入浴回数は2回か、せいぜい3回にすべきです。何回も入るのは疲れのもとで、温泉の効果を台無しにします。

3 食事直後の入浴は避ける

入浴によって、皮膚の血管が拡張して血流量が増えるため、胃や腸といった消化管の血流量が減り、消化、吸収の働きが低下します。食後は1時間以上経ってから入浴しましょう。

4 運動直後の入浴は避ける

入浴時には体表面の血管が開いて大量の血液がそちらに移動し、筋肉への酸素供給や筋肉からの疲労物質の除去が減少するおそれがあります。運動の後はしばらく休憩して、心身ともに落ち着いてから入浴しましょう。

5 酒に酔っての入浴は避ける

お酒を飲むと血管が拡張して、血圧低下や心拍数が増加しますが、入浴によってさらに血圧低下や心拍数の増加を助長し、脳貧血や不整脈を引き起こし危険です。

6 「かかり湯、かぶり湯」の実行

温泉の温度に身体を慣らし、入浴初期の血圧上昇や、入浴後の脳貧血、湯あたりを防ぎましょう。



7 入浴の始めは半身浴で

浴槽には静かに入り、初めの数分は半身浴で浸りましょう。



8 浴槽内での軽い運動

広々した温泉の浴槽内を歩いたり、縁に腰掛けて、湯を蹴るように膝の運動をします。腹を膨らましたり、へこましたりの腹筋運動や肩の上下回転運動、首の回転等の運動を、目を閉じて行うのも良いでしょう。

9 温泉の成分を真水の湯で洗い流さない

温泉からあがる際、真水の湯で流したりすると温泉の成分が肌から流れ落ち、温泉の保温効果が得られません。ただし、皮膚がかぶれやすい人は酸性泉や硫黄泉等ではあがり湯で流すようにしましょう。

10 過度の石けん使用は避ける

高齢者や肌の弱い人にとって、頻回浴や過度の石けん等の使用は、皮膚の脂肪や保湿たんぱく質を過剰に落とし、肌あれや乾燥、かゆみのもとになります。



11 湯あがりは身体を十分乾かし、1時間の休息を

湯あがりは乾いたタオルで水滴を十分拭い、頭髪も十分乾かします。濡れたままでは寝ている間に熱が奪われ風邪をひくことがあります。急激に身体が冷えぬように衣類を着て、1時間くらいは休憩しましょう。



12 出浴後は水分補給を

入浴による発汗や利尿作用により、多量の水分が失われます。それは血液の粘り気を高め、高齢者では脳血栓や心筋梗塞の誘因にもなります。出浴後、特に就寝前には、コップ1-2杯の水分を補給するようにしましょう。

