

健康管理ニュース

2024年1月号

楽しみ倍増！温泉の効能について

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

温泉には国が「温泉法」で定めた次の定義があります。

<温泉の定義>

- ① 源泉温度が 25℃以上であること
または
- ② リチウムイオン、水素イオン、フッ素イオン、重炭酸ソーダなど 19 の特定の成分が 1 つ以上規定値に達しているもの

温泉の湯は家庭の水道水と違って、ミネラルやイオン、ガス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>

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



◆温泉の入浴法と注意事項

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です
- 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たりします。水で濡らしたタオルで冷やせばその予防ができます。
- ④ 湯冷めしないためには、一気に長湯せず、「分割湯」を…例：数分入浴→休憩を何度か繰り返す
- 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うちに末梢神経が広がり、血液循環が良くなります

<入浴時の注意>

身体が冷えている状態で温泉やお風呂の湯に入ると、血圧は急上昇しやすくなります。

入る際は脱衣所や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結血行が良くなるため体調によっては良くも悪しくも作用します。体調には十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なかったり、忙しくていけない時もあると思います。そんな時は、市販の入浴剤など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？

以上