

今月のもっと
知りたい!

身体も心も癒されたい! 温泉リラックス法

寒い冬は温泉で温まり、リフレッシュしたいものです。
温泉で心も身体も癒される方法を、
温泉療法医の松瀬観翁先生にお聞きました。

Q & A



Question
温泉はなぜ心も癒されるのか?

A. 温泉法によると源泉の温度が25度以上ある、または温泉成分に関する条件のうち最低一つが規定値に達していれば温泉と言えます。つまり、源泉に温泉成分が含まれていなくても25度以上あれば温泉で冷たくても温泉成分が規定値に達していれば法的には温泉と言えるのです。

Question
温泉の効能ってなんでしょ?!

A. 温泉に含まれる成分による薬理効果だけでなく、温熱効果、浮力や水圧による効果、環境を変えて気分をリフレッシュする転地効果などがあります。

薬理効果を期待する場合には湯治として少なくとも2〜3週間の期間が必要です。湯治に興味のある方は、温泉療法医等の専門家にご相談ください。短期の温泉旅行の場合は転地効果が主になります。この転地効果だけならば、スーパー銭湯や健康ランドでも体験できます。温泉の一般的適応症としては神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進があります。これらは主に温熱効果によるものですから自宅のお風呂でも再現可能です。

最悪の場合、肺炎から死に至ることもあります。

源泉かけ流しは気持ち良いものですが、地下水や河川が汚染されている場合、残念ながら温泉も汚染されることになり得るので、水道水で薄めたほうが安全ということもあります。飲泉も同様で、飲用の適応があっても衛生上の問題から許可していない場合もあります。また飲める温泉が良い温泉であるとも限りません。

Question
身体も心も癒していいの?!

A. 37〜40度ぐらいのぬるいお風呂に入ると副交感神経を刺激して身体をリラックスさせることができます。就寝2時間前に入浴すると鎮静催眠効果から眠りにつきやすくなります。

温泉は温熱効果、浮力や水圧の効果で緊張した身体をほぐしてくれまます。これは心も同じ。心に積み込んだ余計な荷物(思い込みやこだわり)は降ろしましょう。「どうして源泉かけ流しじゃないんだろう」「パンフレットの夕食と違うじゃないか」なんて不満をもらしながらの旅では温

泉、硫酸塩泉などです。毛穴の汚れをとる、不要な角質を取ってツルツル肌にする美肌効果が認められています。しかし入浴後はカサカサ肌になりやすいので保湿を心がけることをお奨めします。また塩化物泉には皮膚に被膜をつくり肌を守る作用があり美肌だけでなく湯冷めしにくいという特徴もあります。硫黄泉、酸性泉は放射能泉とともに湯あたりに注意が必要です。

Question
源泉かけ流しと循環式の違いは?

A. 一度浴槽に注がれた温泉を再度浴槽に注ぐかそれとも使い捨てにするかの違いです。循環式でも温泉が加えられながら循環しているれば、浴槽は温泉で満たされていることもあるし源泉かけ流しでも温泉を浴槽の下方から捨てていけば浴槽からお湯は溢れていません。循環式は殺菌のために塩素などの消毒剤を混入していることが多いのですが、レジオネラ菌などの増殖を防ぐために必要なことです。高齢者や免疫の弱い方がレジオネラ菌に感染すると

Question
「単純温泉」という名称を目にするのが多いです。どういう意味ですか?

A. 単純温泉とは源泉温度が25度以上で、含まれる温泉成分が温泉法で言う規定値に達していない温泉のことです。効能は一般的適応症のみですが刺激が少なく、二酸化炭素泉とともに湯あたりしにくい優しい温泉です。

Question
美肌美容に良い温泉はありますか?

A. 美肌(美人)の湯として有名なのはアルカリ単純泉(PH7.5以上)や炭酸水素塩泉、硫黄



参考: 温泉ソムリエが教える! 幸せになる入浴法 <http://onsen-s.com/n009-siawase.htm>
「いま・ここ」にある幸せに気づく センタリング はづき虹映畫、サンマーク出版