

どんな入浴法が良いのでしょうか？

温泉の正しい入浴方法

入浴前の注意

温泉の入浴はかなりのエネルギーを消費するので、長旅などで身体が疲れているときは、少し休息してから温泉に入るようにしましょう。

温泉に入るときは、十分に「かけ湯」をして温泉に慣らしてください。

食事の直後や、空腹時の入浴は避けてください。

飲酒後の入浴は思わぬ事故を起こすことがあるので、酔いがさめてから入りましょう。

入浴回数と時間等

入浴回数は健康な人でも1日3回くらいがよいでしょう。

入浴時間は熱めのお湯では10分以内、ぬるめのお湯は30分くらいが適当です。

高度の動脈硬化症、高血圧症、心臓病の人は42度以上のお湯には入らないでください。

なお、温泉療養のための必要期間は、おおむね2～3週間が適当です。

温泉療養を開始してから数日後に「湯あたり」(湯さわり)があらわれることがあります。

湯あつたりの間は、入浴回数を減らすか中止して回復を待ちましょう。

入浴後の注意

入浴後は、身体に付着した温泉の成分を水で洗い流さないでください。

(湯ただれを起こしやすい人は逆に入浴後真水で身体を洗ってください)

入浴後は、湯冷めに注意して30～60分くらいの休息をとりましょう。

熱海温泉は塩素が多く入浴後べたつくので、嫌な方はお風呂上りに洗い流しても結構です。