

温泉利用(浴用)にあたっての注意

十分な効果を得るために

分析機関	(財)静岡県生活科学検査センター	源泉名	真の湯 熱海16号(台帳番号322-016号)
		湧水地又は採水地	熱海市東海岸町283-2
分析書発行日	平成14年12月19日	泉質	ナトリウム・カルシウム-塩化物温泉 (低張性・アルカリ性・高温泉)

この温泉を公共の浴用に供する場合には、温泉法、同施行規則及び静岡県温泉法施行細則により、温泉利用許可を必要とします。又あらかじめ温泉成分等の掲示について、保健所長に届出しなければなりません。
(既に利用許可を受けている方も保健所の温泉担当者に相談して下さい。)
一般的な温泉の禁忌症、適応症及び入浴上の注意は、次のとおりです。

禁忌症と適応症

温泉の医治効用は、その温度その他の物理的因子、化学的成分、温泉地の地勢、気候、利用者の生活状態の変化その他諸般の総合作用に対する生体反応によるもので、温泉の成分のみによって各温泉の効用を確定することは困難であるが、一般的には本温泉の禁忌症と適応症はおおむね次のとおりである。

禁忌症(浴用)

《一般的禁忌症》

急性疾患(特に熱のある場合)、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、心臓病(ただし高温浴(42度以上)の場合)、呼吸不全、腎不全、出血性疾患、高度の貧血、高度の動脈硬化症(ただし高温浴の場合)、高血圧症(ただし高温浴の場合)、その他一般に病勢進行中の疾患、妊娠中(とくに初期と末期)

《泉質別禁忌症》

適応症(浴用)

《一般的適応症》

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、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進

《泉質別適応症》

きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

浴用上の注意

温泉には老化現象が認められ、地中から湧出した直後の新鮮な温泉が最も効果があると言われているが、それぞれの泉質に適する用い方をしなければかえって疾病に不利に働く場合がある。従って、浴用上の注意事項はおおむね次の通りである。

- * 温泉療養を始める場合は、最初の数日の入浴回数を1日あたり1回程度とすること。その後は1日あたり2回ないし3回までとすること。
- * 温泉療養のための必要期間は、おおむね2ないし3週間を適当とすること。
- * 温泉療養開始後おおむね3日ないし1週間前後に湯あたり(湯さわり又は浴場反応)が現れることがある。「湯あたり」の間は、入浴回数を減じ又は入浴を中止し、湯あたり症状の回復を待つこと。
- * 以上のほか入浴には次の諸点について注意すること。
 - ・入浴時間は入浴温度により異なるが、初めは3分ないし10分程度とし、慣れるにしたがって延長してもよい。
 - ・入浴中は、運動浴の場合は別として一般には安静を守る。
 - ・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(湯ただれを起しやすい人は逆に浴後真水で身体を洗うか、温泉成分を拭き取るのがよい)。
 - ・入浴後は、湯冷めに注意して一定時間の安静を守る。
 - ・熱い温泉に急に入るとめまい等を起こすことがあるので十分注意をする。
 - ・食事の直前、直後の入浴は避けることが望ましい。
 - ・飲酒しての入浴は特に注意する。

(注) 飲用について

温泉飲用にあたっては、細菌検査及びその他の有害物質等の分析検査を実施し、衛生状態の確認が必要です。詳しくは、保健所に相談して下さい。