

【温泉の効果】

温泉が人体に及ぼす効果には、温泉水の成分によるもの以外にも、温熱、浮力、水圧などによる物理的効果、また、気候、地形、植生などの環境による効果があります。

温泉水	物理的効果	温熱による効果	熱い	神経系・循環器系を刺激
			ぬるい	神経系・循環器系を鎮静
		浮力	腰や関節への負担を軽減し運動を容易にする	
		水圧・水の抵抗	循環器系、筋肉骨格系の鍛錬	
	変調効果	神経系内分泌機能の調整		
	化学的効果	温泉成分そのものの薬効		
環境因子	紫外線、森林浴、空気イオン、気圧などの効果			精神安定、鎮静効果

【温泉の禁忌症、適応症と利用上の注意】

温泉の脱衣場等には、その温泉の源泉名、泉質、泉温、成分、禁忌症(適応症)、入浴上の注意等が掲示されています。

これはその温泉について、都道府県で登録された分析機関による科学的な分析を行い、その分析結果を基に都道府県知事が禁忌症、適応症、入浴・飲用上の注意を決定し、その結果が掲示されているものです。

温泉の医治効果については、前述したとおり、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、利用者の生活状況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果を確定することは困難ですが、国において一般的な禁忌症、適応症、入浴上の注意を次のとおり示しています。

また、温泉療養をしてはいけない病気や症状(禁忌症)も少なくありませんので、温泉療養を行う際は自己診断だけでなく、医師の指導を受けることが望ましいです。特に、温泉の知識を持った「温泉療法医」に相談されることをお勧めいたします。

1 禁忌症

<一般的禁忌症>(浴用)		
病期の活動期(特に熱のある場合)、活動性の結核、進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合、少し動くと息苦しくなるような重い心臓病又は肺の病気、むくみのあるような重い腎臓の病気、消化管出血、目に見える出血があるとき、慢性の病気の急性憎悪期		
<泉質別禁忌症>		
泉 質	浴 用	飲 用
酸性泉	皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症	—
硫黄泉	酸性泉に同じ	—

<含有成分別禁忌症>		
成 分	浴 用	飲 用

ナトリウムイオンを含む温泉を 1日(1,200/A)×1,000mL を超えて飲む場合	—	塩分制限の必要な病態(腎不全、 心不全、肝硬変、虚血性心疾患、 高血圧など)
カリウムイオンを含む温泉を 1日(900/A)×1,000mL を超えて飲む場合	—	カリウム制限の必要な病態(腎不 全、副腎皮質機能低下症)
マグネシウムイオンを含む温泉を 1日(300/A)×1,000mL を超えて飲む場合	—	下痢、腎不全
よう化物イオンを含む温泉を 1日(0.1/A)×1,000mL を超えて飲む場合	—	甲状腺機能亢進症
上記のうち、二つ以上に該当する場合	—	該当するすべての禁忌症

※Aは、温泉1kg中に含まれる各成分の重量(mg)を指す。

2 適応症

＜療養泉の一般的適応症＞(浴用)		
筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり(関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下(胃がもたれる、腸にガスがたまるなど)、軽症高血圧、耐糖能異常(糖尿病)、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状(睡眠障害、うつ状態など)、病後回復期、疲労回復期、健康増進		
＜泉質別適応症＞		
泉 質	浴 用	飲 用
単純温泉	自律神経不安定症、不眠症、うつ状態	—
塩化物泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、 皮膚乾燥症	萎縮性胃炎、便秘
炭酸水素塩泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥 症	胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖 能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)
硫酸塩泉	塩化物泉に同じ	胆道系機能障害、高コレステロール血 症、便秘
二酸化炭素泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、自律神経 不安定症	胃腸機能低下
含鉄泉	—	鉄欠乏性貧血
酸性泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖能異常 (糖尿病)、表皮化膿症	—

含よう素泉	—	高コレステロール血症
硫黄泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、 表皮化膿症 (硫化水素型は末梢循環障害も該当)	耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロー ル血症
放射能泉	高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊 椎炎など	—
上記のうち二つ以上 に該当する場合	該当するすべての適応症	該当するすべての適応症

※上記の適応症は2～3週間の温泉療養を行う際のものであります。一晩で顕著な効果が得られるものではありません。