

たのしい温泉の入り方

1 まずはかけ湯から

湯船に入る前にかけ湯をするのは「これから温泉に入る」というサインを体にするため。

- 温泉の成分に体を慣らす
- 血管が急激に広がり血圧が下がることをふせぐ

膝下から膝上と10杯程度を目安に肩の方までかけます。また、体の汚れをさっと落とす意味でも大切なポイントです。



2 ゆっくり湯船に

- 浴槽の段に腰掛け2分。

その後ゆっくり肩まで入浴。ぬるめ(38～40度)の湯に、胸か肩までつかって10～20分程度が理想です。

- あつめの場合は「半身浴」で。

ゆっくり体をあたためましょう。肩までつかるのは2～3分までとし、湯船の縁に腰掛けたり、洗い場で休憩します。温泉の水圧は思っている以上に強く、汗が流れたり動機がするほどのつかり過ぎはやめましょう。



3 上がり湯はしないで

入浴後は肌についたお湯は洗い流さず、タオルで押さえる程度にする。

これは温泉成分の肌への浸透を妨げないためです。温泉浴で皮膚の病原菌感染はありません。

但し、敏感肌の方は温泉成分の刺激を受けてピリピリする場合もあります。そんな時は決してガマンせずシャワーで洗い流してください。



4 湯上がりに水を一杯

温泉浴は相当量の水分を汗などで失っています。入浴後には、水・薄いお茶やミネラルウォーターなどで十分に水分補給をしましょう。



クンポイント

湯船でできるマッサージ

ホルモンの分泌バランスが整ってリラックスできます

メイクは落として入浴

メイクをしたまま入ると、せっかくの温泉成分が肌に浸透しません

化粧水でうるおいを

化粧水や保湿クリームを塗って肌の潤いをキープしましょう

血圧が高めの方や高齢者の方へ




- ★高温浴を避ける 高血圧症・動脈硬化症・心臓病・呼吸器病・高齢者の場合は42度以上の高温浴は避ける。
- ★こまめに水分を補給する 冷たくない水や薄いお茶で。
- ★入浴中は指や手足をよく動かす 血行を整えます。
- ★早朝・夜間は二人以上で入る 気分が悪くなったときのため。
- ★温泉浴は一日2回まで 多すぎる入浴は身体に負担をかける。

和倉温泉の効能

リュウマチ、痛風、神経痛、貧血、虚弱児童、慢性婦人疾患、アトピーなどに効果があるといわれており、薄めて飲用した場合は胃腸病、貧血症、脂肪肝などに良いといわれています。また、食塩が皮膚に付着することで入浴後も保湿効果があります。無理にカラダを温めなくても、泉温が低くても十分温まることから、昔から「熱の湯」といわれています。

※高血圧症、腎臓病、心臓病、その他一般にむくみのある人は飲泉を控えましょう。

温泉浴の3つのマナー

-  汗や身体の汚れをきれいに流してから浴槽に入りましょう！
-  タオルなどは浴槽に入れないようにしましょう！
-  浴槽内で泳ぐのはやめましょう！



こんな時は注意しよう！

●あわてて入浴しない

長旅などで身体が疲れているときは、宿に到着後、少し休息してから温泉に入りましょう。



●運動の直後

運動中は筋肉に血液が集まっています。入浴することにより筋肉へ行く血液が減り、筋肉の疲れがとれにくくなります。また心臓にも負担がかかりやすいため入浴は避けましょう。



●食事直後

入浴することにより、消化器官へ行く血液が減り、消化吸収の働きが悪くなります。また、空腹時の入浴も避けましょう。

こんな時は控えましょう！

●飲酒の直後

お酒を飲んだ後は酔って転びやすくなったり、血行がよくなりすぎるため、血圧の上昇や心拍数の増加で心臓発作などを起こすことがあります。

また、湯上がり後の急激な血圧低下で貧血の危険もあります。

●体調の悪い時

極度の疲労状態・発熱時・すべての急性疾患・進行期および重症状態。妊娠初期と後期の妊婦。

温泉浴(温泉療法)とは

湯温度・良質・水圧や浸透圧などの外的刺激に対する身体の順応反応を利用することがねらいます。正常な反応を起こさない消耗状態や、逆に過敏な状態にある場合は入浴に適さず、また症状を悪化させることがあります。

温泉成分

《温泉分析表》

| | |
|-------|------------------------------------|
| 源泉名 | 和倉温泉(5号源泉、8号源泉、10号源泉、13号源泉) |
| 湧出地 | 石川県七尾市和倉町3部79番地1 |
| 泉質 | ナトリウム・カルシウム-塩化物泉 (高張性弱アルカリ性高温泉) |
| 泉温 | 82.7℃(気温22.0℃) |
| 湧出量 | 990ℓ/min(動力) |
| pH値 | 7.8(ガラス電極法) |
| 蒸発残留物 | 24.3g/kg(180℃) |
| 電気伝導度 | 26.4mS/cm(25℃) |



《禁忌症及び適応症》

温泉の医治効用は、その温度その他の物質的因子、化学的成分、使用地の地勢、気候、利用者の生活状態の変化、その他の諸般の総合作用に対する生体反応によるもので、温泉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、この温泉の飲用の禁忌症及び適応症はおおむね次のとおりである。

飲用の禁忌症 腎臓病、高血圧症、その他一般にむくみのあるもの

飲用の適応症 慢性消化器病、慢性便秘、吸入療法(うがい等)

慢性気管支炎、咽喉炎

《飲用上の注意》

温泉には老化現象が認められ、地中から湧き出した直後の新鮮な温泉が最も効用があるといわれているが、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。したがって飲用上の注意事項はおおむね次によることとし、特に飲用には飲泉所の筒上部より落ちる新鮮な温泉を用いること。

○飲用上の注意事項

1. 飲泉療養に際しては、温泉について専門的知識を有する医師の指導を受けることが望ましい。
2. 温泉飲用の一回の量は当温泉の場合は20ml(さかすき1杯程度)ないしは50ml程度とし、その1日の量はおおむね40mlないしは250mlまでとする。また、これを希釈して飲用すること。
3. 以上のほか、飲用については次の諸点について注意すること。
(1)夕食後から就寝前の飲用はなるべく避けることが望ましい。
(2)フッ素を含有するので、乳幼児の飲用は避けること。

和倉温泉わくたまくんが教える!

入浴ホツ法

和倉温泉の良質は食塩泉で海水の成分とよく似ています。

生命は海より生まれ、ヒトの血液や体中のミネラルバランスも海水とほぼ同じといわれています。

温泉浴の働きを知り、自分のカラダや目的に合った入浴方法で温泉効果を上手に活用しましょう!



和倉温泉観光協会・和倉温泉旅館協同組合
〒926-0175 石川県七尾市和倉町2-13-1 <http://www.wakura.or.jp/>
TEL 0767-62-1555 FAX 0767-62-2611