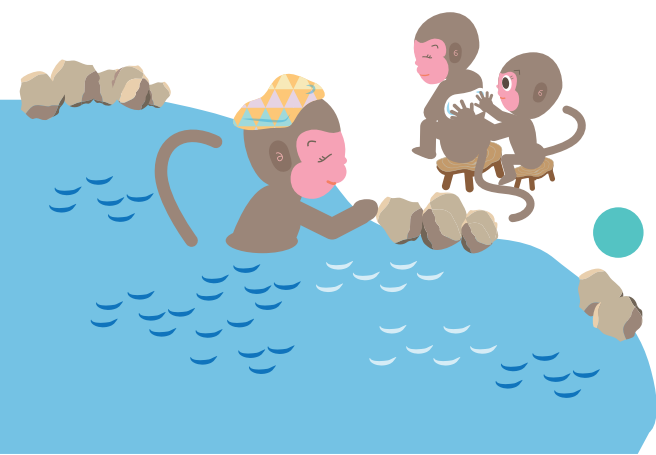


平成31年3月

# あんしん・あんぜんな 温泉利用のいろは

わたしたちは温泉に入るとき、温泉を飲むとき、  
どんなことに気をつければよいの？

監修 一般社団法人日本温泉気候物理医学会



環境省

## はじめに

わが国は、世界的にも温泉資源に恵まれている国です。全国のおよそ半分の温泉は、古くから国民のみなさんにこよなく愛されてきました。

温泉の「禁忌症」、「入浴又は飲用上の注意」及び「適応症」については、昭和29年に厚生省（当時）が策定したものです。その後、環境庁（当時）が温泉を担当することとなり、昭和57年に「禁忌症」等の改訂を行いました。今回、環境省では、一般社団法人日本温泉気候物理医学会の協力の下、最新の医学的知見と科学的根拠を踏まえた改訂を行いました。

そして、みなさんに温泉をもっとよく理解してもらい、安全に安心して利用していただくために、「あんしん・あんぜんな温泉利用のいろは」を作成しました。

これまで以上に、温泉がみなさんの生活に役立つことを願っています。

環境省自然環境局





## はじめに…2

### い 温泉の禁忌症ってどんなもの？

- 1 温泉の禁忌症～全ての温泉に共通するもの～入浴編…4
- 2 温泉の禁忌症～泉質によっては禁忌症となるもの～入浴編…5
- 3 温泉の禁忌症～むやみに温泉を飲んでダメ!!～飲泉編…6

### ろ 温泉を利用するとき、注意すること

- 1 どんなことに気をつければよいの？～入浴編…7
- 2 どんなことに気をつければよいの？～飲泉編…9

### は 温泉療養のイ・ロ・ハ

- 1 温泉療養にはどんな効用があるの？…11
- 2 療養泉を知ろう！…12
- 3 療養泉にはどんな種類があるの？～泉質別適応症…13
- 4 こんな症状のときは、どの泉質がよいの？～症状別泉質…14

### に 温泉利用のギモン？…18

# い

## 温泉の禁忌症ってどんなもの？

禁忌症とは、「1回の温泉入浴又は飲用でも有害事象を生ずる危険性がある病気・病態」のこと。

### 1 温泉の禁忌症～全ての温泉に共通するもの～入浴編

**イ** 病気の活動期（とくに熱のあるとき）  
入ってはダメ！

体力が消耗している際の温泉浴は身体に大きな負担となります。  
症状が悪化することがあるので避けましょう。



**ロ** 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の衰弱の  
著しい場合入ってはダメ！

脱水や血栓症で重大な事態を招きかねません。  
ただし、悪性腫瘍でも全身状態が良好な場合は、必ずしも禁忌ではありません。



**ハ** 少し動くと息苦しくなるような重い  
心臓、肺の病気、また重い腎臓の  
病気のある方は、入ってはダメ！

水圧による負担が大きく、医師の厳格な指導が必要です。



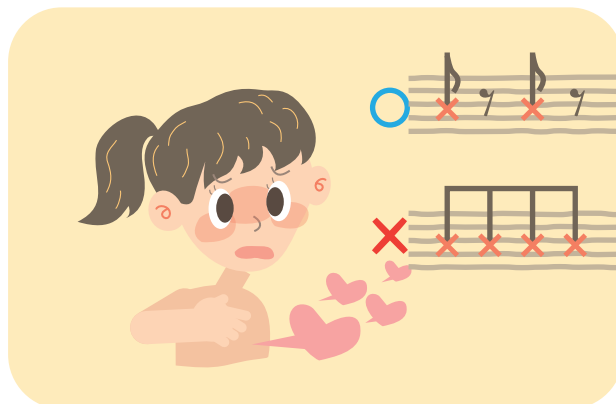
**ニ** 消化管出血、あるいは目に見える  
出血があるときは入ってはダメ！

まず安静を保つことが必要です。  
止血が確認できるまで、入浴を避けま  
しょう。



**ホ** 慢性の病気の急性増悪期に、  
入ってはダメ！

次のようなときは温泉浴は避けましょう。  
・慢性気管支炎で、発熱があったり呼吸が  
苦しかったりする場合  
・安定した狭心症でも、胸痛頻度が増えた場合



# い 温泉の禁忌症ってどんなもの？

## 2 温泉の禁忌症～泉質によっては禁忌症となるもの～入浴編

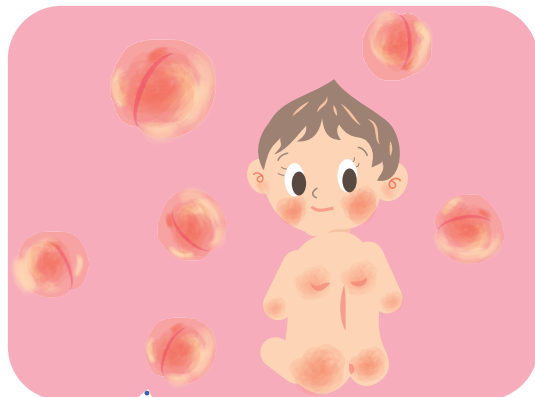
泉質によっては、温泉浴をしてはいけない症状があります。  
泉質の違いによる禁忌症を知っておきましょう。

### 泉質が酸性泉、硫黄泉の場合



皮膚または粘膜の敏感な人は  
入ってはダメ！

皮膚や粘膜が弱いと、温泉浴で「湯ただれ  
(皮膚炎)」を起こすことがあります。



高齢者の皮膚乾燥症の人は  
入ってはダメ！

泉質によって、症状を悪化させる  
おそれがあります。



コラム

泉質はどうやって知るの？

最近ではホームページ等で紹介されております。また、泉  
質名、成分、禁忌症、入浴等の注意基準は脱衣場等でも  
掲示されています。

環境温泉成分表

.....

.....

コラム

禁忌症にあたりと、  
ぜったいに温泉に入ってはダメ？

いいえ。禁忌症にあたる場合でも、専門的知識をもつ  
医師の指導で温泉療養を行える場合もあります。



# い 温泉の禁忌症ってどんなもの？

## 3 温泉の禁忌症～むやみに温泉を飲んではダメ!!～飲泉編

温泉を飲む「飲泉」は、「身体に直接とりこむ」ことになるので、より慎重に行いましょう。特定の病気・病態の人は、それぞれの特定の病気・病態について定められた許容量を守っていただき、飲泉場に設置されている掲示に記載された飲用量を必ず確認してください。

**\*温泉の飲用は、1日あたりおおよそ 500mL までとなっています。**

### 特定の病気・病態の人の成分摂取許容量

含有成分	飲用許容量 / 1 日	禁忌症
<b>Na<sup>+</sup></b> ナトリウム イオン	(1200mg/A) × 1,000mL を超える量	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)
<b>K<sup>+</sup></b> カリウム イオン	(900mg/A) × 1,000mL を超える量	カリウム制限の必要な病態 (腎不全、副腎皮質機能低下症)
<b>Mg<sup>2+</sup></b> マグネシウム イオン	(300mg/A) × 1,000mL を超える量	下痢、腎不全
<b>I<sup>-</sup></b> ヨウ化物 イオン	(0.1mg/A) × 1,000mL を超える量	甲状腺機能亢進症

上記のうち成分が複数種含有している場合、それに該当するすべての禁忌症の方は、少ない方の許容量を守って下さい。

注：飲泉を提供する場合、成分ごとの重量に基づき、具体的な 1 日の飲用量を記載することが求められます。

注：ご不明な点は主治医の方などにご相談ください。

上記に加えて、ひ素等の下記に示した成分が含まれる場合、下記飲用許容量の制限を受けます。

### 飲用利用基準

含有成分	飲用許容量 / 1 日	含有成分	飲用許容量 / 1 日
<b>As</b> ひ素	(0.1/A × 1,000) mL ※成分の総摂取量 0.1mg	<b>Pb</b> 鉛	(0.2/A × 1,000) mL ※成分の総摂取量 0.2mg
<b>F</b> ふっ素	(1.6/A × 1,000) mL ※成分の総摂取量 1.6mg	<b>Hg</b> 水銀	(0.002/A × 1,000) mL ※成分の総摂取量 0.002mg
<b>Cu</b> 銅	(2.0/A × 1,000) mL ※成分の総摂取量 2.0mg	<b>CO<sub>2</sub></b> 遊離炭酸	1回あたり:(1,000/A × 1,000)mL

※A は、当該温泉の 1kg 中に含まれる各成分の重量 (mg 単位) の数値

# ろ

## 温泉を利用するとき注意すること

わたしたちが安心して温泉を利用するために、いくつか気をつけておきたいことがあります。それらをよく知り、上手に温泉を利用しましょう。

### 1 どんなことに気をつければよいの?~入浴編 その1

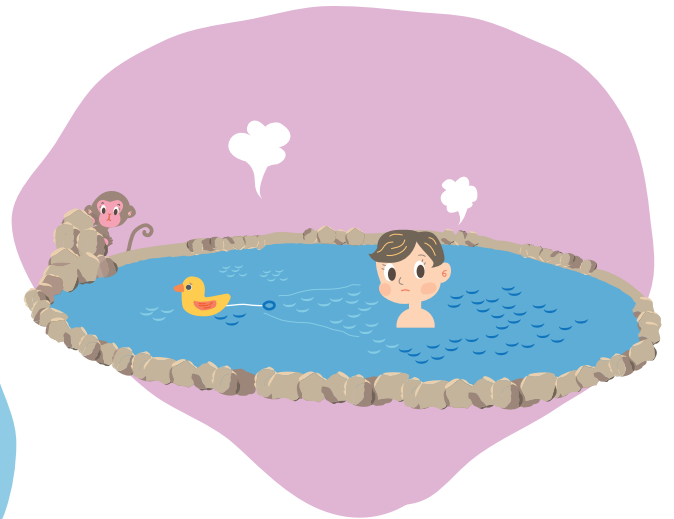
イ

食事の直前・直後、飲酒後の入浴は控えましょう。



ロ

高齢者、お子さん、身体の不自由な方は1人きりでの入浴は避けましょう。



ハ

入浴前・後の水分補給を忘れずに。



ニ

過度の疲労時、運動後 30 分間は、入浴を控えましょう。



## ろ 温泉を利用するとき注意すること

### 1 どんなことに気をつければよいの?～入浴編 その2

ホ

入浴前には、手足からはじめて  
全身にかけ湯をし、  
身体を洗ってから入りましょう。



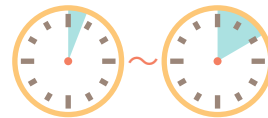
ハ

次のような方は温度、入り方に  
注意しましょう。

- 高齢者、高血圧、心臓病、脳卒中の経験のある方…  
42℃以上の高温浴は避けてください。
- 心肺機能の弱った方…  
半身浴、部分浴が望ましいです。

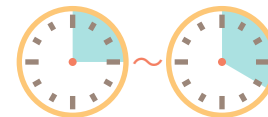
なれるまで…

3～10分くらいを1～2回



なれてきたら…

15～20分くらいを2～3回



ト

身体についた温泉成分は洗い流さず、  
タオルでふきとってください。



チ

浴槽にタオルを入れしないで。



※ただし刺激の強い泉質(たとえば酸性泉や硫黄泉)の場合、  
肌の弱い方は、温水などで洗い流してください。

リ

湯あたりしてしまったら…

温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に、気分不快、  
不眠もしくは消化器症状などの湯あたり症状または皮膚  
炎などが現れることがあります。

このような状態がある間は、入浴を中止するか、または  
回数を減らし、回復を待ちましょう。





# ろ 温泉を利用するとき注意すること

## 2 どんなことに気をつければよいの?~飲用編 その1

イ 次のような方は、医師にご相談ください。

- ・療養として飲む場合…温泉療法医などの専門的知識のある医師の指導を受けましょう。
- ・服用中のお薬がある方…主治医の先生や薬剤師に相談しましょう。



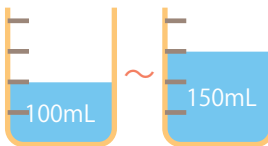
ロ 飲泉の許可を受けた新鮮な温泉を、清潔なコップで飲みましょう。



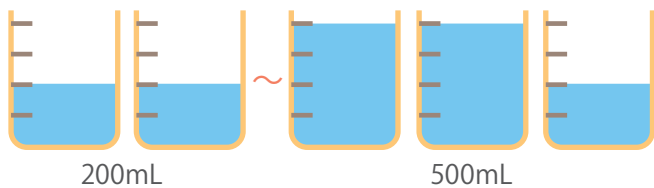
ハ 温泉を飲む量は、適量に。

※必ず当該温泉の成分分析表を御確認ください。

1回…100mL~150mL



1日…200mL~500mLまで



ニ 温泉を飲むのは、原則として大人になってから。お子さんが飲む場合は、温泉療法医などの医師の指導を受けてください。



ホ 温泉水はその場で飲むもの。持ち帰って飲むのはやめましょう。



ヘ 食前30分前くらいに飲みましょう。



## ろ 温泉を利用するとき注意すること

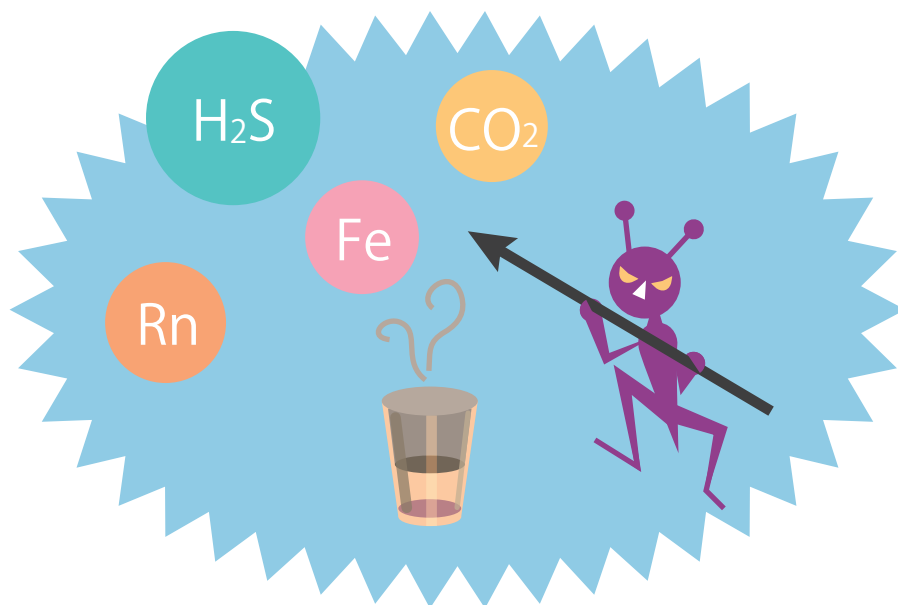
### 2 どんなことに気をつければよいの?～飲用編 その2

コラム

#### 温泉は「なまもの」

温泉は湧出後、時間とともに刻々と泉質が変化します。硫化水素、鉄、二酸化炭素、ラドンなど不安定成分を含む場合はとくに変化が大きいので、温泉は湧出している場所で、新鮮なうちに飲みましょう。

温泉の持ち出しは、成分変化に加え雑菌の繁殖などのおそれもあるので、やめましょう。



# は

## 温泉療養のイ・ロ・ハ

温泉で療養するときに、温泉の成分による分類を知り、それがどんな症状によくて、どんな症状によくないのかなど、効果的に温泉療養するために心得ておきましょう。

### 1 温泉療養にはどんな効用があるの？

イ

#### どんな効き目があるの？

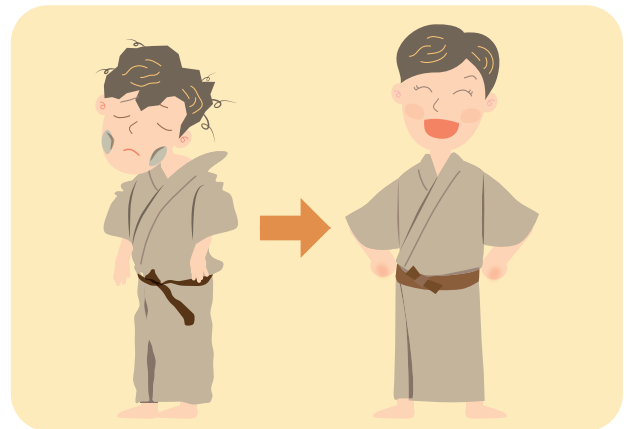
温泉の含有成分、入浴の温熱作用、周辺環境や気候などが総合的にはたらき、心理反応、生体反応をひき起すことで効用を発揮します。



ロ

#### 病気が治るの？

特定の病気の治癒よりも、  
・症状、苦痛の軽減  
・健康の回復、増進  
など全体的に改善する効用があります。



ハ

#### すぐに効用はわかるの？

短期間でもリフレッシュ効果がありますが、十分な効用を得るためには2~3週間程度の療養期間が適当でしょう。



ニ

#### お医者さんに相談すべき？

病気またはその人の状態によっては、悪化する場合があるので、温泉療養の専門的知識のある医師（温泉療法医など）による薬物、運動と休養、睡眠、食事などの指導のもとに行いましょう。

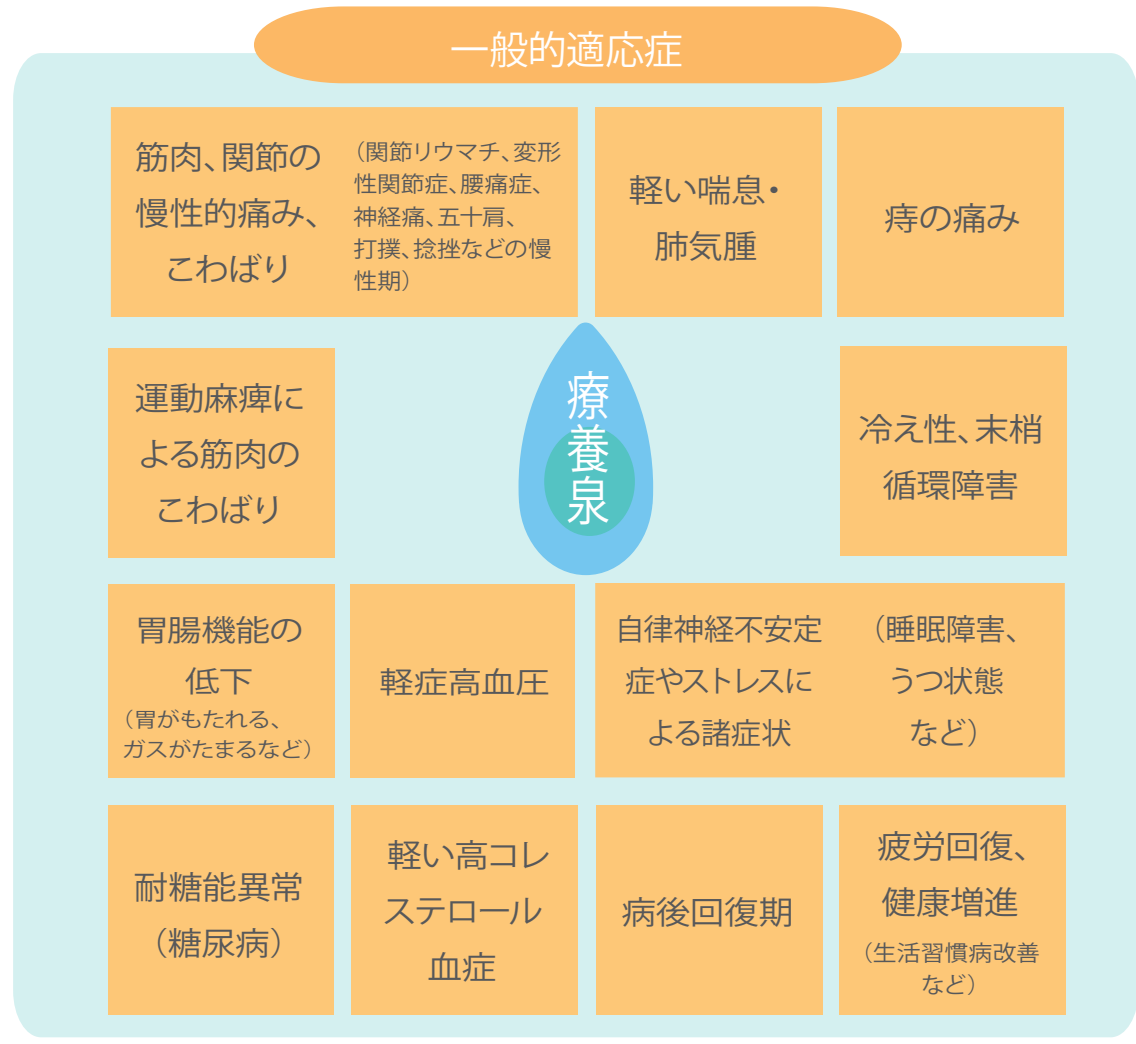


# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 2 療養泉を知ろう!

療養泉とは、温泉のうちとくに療養に役立つ泉質をもつ温泉を指します。療養泉には、必ず泉質名がつけられ泉質ごとの「適応症」があります。適応症は、泉質を問わず共通する「一般的適応症」と、泉質によって定められた「泉質別適応症」があります。それぞれの特徴を知っておくと目的に応じた利用に役立つでしょう。

### 一般的適応症



**全体的改善**

- ・ 症状、苦痛が軽減
- ・ 健康の回復、増進など



### 伝統的な適応症って？

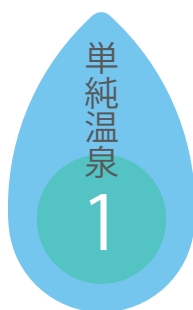
古来より伝わる温泉……という言葉をよく聞かれるかと思います。適応症を厚生省（当時）が定めたのは昭和29年ですが、その以前から温泉の効能は存在していました。江戸時代に行われた番付は有名な話です。なお、現在は伝統的な適応症については、専門的な知識をゆうする医師の意見を聴いて決定することになっています。

# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 3 療養泉にはどんな種類があるの？～泉質別適応症 その1

療養泉とは、温度もしくは主な含有成分に基づいて分類されています。

それぞれ泉質固有の「泉質別適応症」があるので、各特徴を知っておくと目的に応じた利用に役立つでしょう。



単純温泉  
1

溶存成分(ガス成分を除く)が1,000mg/kg未満。泉温は25℃以上。

### 特徴

- ・アルカリ性単純温泉は、pH8.5以上。
- ・刺激はマイルド。

### 泉質別適応症

- 浴** 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態



塩化物泉  
2

俗にいう“熱の湯”。陰イオンの主成分が塩化物イオン。

### 特徴

- 皮膚に塩分が付着するため、保温効果・循環効果があります。

### 泉質別適応症

- 浴** きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
- 飲** 萎縮性胃炎、便秘



炭酸水素塩泉  
3

俗にいう“美人の湯”。陰イオンの主成分が炭酸水素イオン。

### 特徴

- 皮膚の角質を軟化する作用があります。

### 泉質別適応症

- 浴** きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
- 飲** 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  
4

陰イオンの主成分が硫酸イオン。

### 特徴

- 飲んで胆のうを収縮させ、腸のぜん動を活発化します。

### 泉質別適応症

- 浴** きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
- 飲** 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘

**浴** = 浴用 **飲** = 飲用

## コラム

### 温泉の適応・泉質を知ろう!

温泉にはそれぞれ多く含まれる成分によって泉質固有の「適応症」があります。それぞれの特徴を知り、温泉療養などの目的に合わせて利用したいですね。



# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 3 療養泉にはどんな種類があるの？～泉質別適応症 その2



炭酸  
二酸化  
炭素  
泉

5

俗にいう“泡の湯”。入浴すると小さな気泡が身体に付着する。二酸化炭素を1,000mg/kg以上含む。

**特 徴**

炭酸ガスが皮膚から吸収され、保温効果や循環効果が知られています。

**泉質別適応症**

**浴** きりきず、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症

**飲** 胃腸機能低下



含鉄  
泉

6

鉄(II)イオン、鉄(III)イオンを合計で20mg/kg以上含む。

**特 徴**

空気に触れると、金色に変色します。

**泉質別適応症**

**飲** 鉄欠乏性貧血



酸性  
泉

7

水素イオンを1mg/kg以上含む。

**特 徴**

・酸性が強いと入浴で皮膚にしみ、口にすると酸味があります。殺菌力が強いです。

**泉質別適応症**

**浴** アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、表皮化膿症、耐糖能異常(糖尿病)



含  
よう  
素  
泉

8

よう化物イオンを10mg/kg以上含む。

**特 徴**

・非火山性の温泉に多く、放置すると黄色く着色します。日本は、よう素の主要生産国です。

・飲んで総コレステロールを抑制します。

\*ただし甲状腺機能亢進症がある場合は注意してください。

**泉質別適応症**

**飲** 高コレステロール血症



硫  
黄  
泉

9

総硫黄を2mg/kg以上含む。

**特 徴**

・殺菌力が強く、表皮の細菌やアトピー原因物質を取り除きます。

**泉質別適応症**

**浴** 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、末梢循環障害が追加されます。

**飲** 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症



放射  
能  
泉

10

ラドンを $30 \times 10^{-10}$ Ci/kg(8.25マツヘ単位)以上含む。

**特 徴**

・温泉に含まれる微量の放射能は、炎症に効果的です。

**泉質別適応症**

**浴** 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

※ 2つ以上の泉質に該当する場合、該当するすべての適応症

**浴** = 浴用 **飲** = 飲用

# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 4 こんな症状のときは、どの泉質がよいの？ その1

症状別泉質選択表 1



= 浴用に適応症がある泉質  
 = 飲用に適応症がある泉質








































































症状 泉質	末梢循環障害	冷え性	高血圧 (軽症)	耐糖能異常 (糖尿病)	血症	高コレステロール	胃腸機能低下	便秘	潰瘍 胃十二指腸	逆流性食道炎	萎縮性胃炎	機能障害 胆道系
1 単純温泉												
2 塩化物泉												
3 炭酸水素塩泉				 								
4 硫酸塩泉												
5 二酸化炭素泉							 					
6 含鉄泉												
7 酸性泉												
8 含よう素泉					 							
9 硫黄泉				 	 							
10 放射能泉												

# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 4 こんな症状のときは、どの泉質がよいの？ その2

症状別泉質選択表 2

 = 浴用に適応症がある泉質  
 = 飲用に適応症がある泉質



症状 泉質	痛風	関節リウマチ	自律神経不安定症	不眠症	うつ症状	筋肉や関節の慢性的な痛みやこわばり	運動麻痺による筋肉のこわばり	きりきず	皮膚乾燥症	アトピー性皮膚炎
1 単純温泉										
2 塩化物泉										
3 炭酸水素塩泉										
4 硫酸塩泉										
5 二酸化炭素泉										
6 含鉄泉										
7 酸性泉										
8 含よう素泉										
9 硫黄泉										
10 放射能泉										


















































# は 温泉療養のイ・ロ・ハ

## 4 こんな症状のときは、どの泉質がよいの？ その3

症状別泉質選択表 3

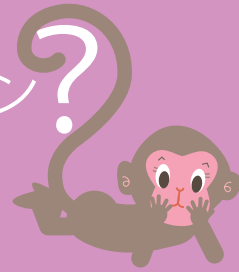
 = 浴用に適応症がある泉質  
 = 飲用に適応症がある泉質

症状 泉質	尋常性乾癬	慢性湿疹	表皮化膿症	強直性脊椎炎	鉄欠乏性貧血	喘息・ 肺気腫 (軽症)	痔の痛み	病後回復期	健康増進 疲労回復・
1 単純温泉									
2 塩化物泉									
3 炭酸水 素塩泉									
4 硫酸塩泉									
5 二酸化 炭素泉									
6 含鉄泉									
7 酸性泉									
8 含よう素 泉									
9 硫黄泉									
10 放射能泉									

に

# 温泉利用についてのギモン?

## Q&A



**に** 妊婦さんも、  
温泉に入れるの?

はい。入れます。  
ただし、長時間浴や高温浴を  
避けることと、滑りやすいので  
注意しましょう。

**り** 温泉療法医の  
先生は、  
どこにいるの?

日本温泉気候物理医学会のホーム  
ページに掲載されています。  
[http://www.onki.jp/doctor/doctor\\_intro/](http://www.onki.jp/doctor/doctor_intro/)

**き** 平成26年に、温泉  
禁忌・注意事項が  
変わりました。  
大きな点は?

昭和57年に策定したのから、  
病名等を分かりやすく記載しま  
した。また最新の医学的知見を  
ふまえた修正を行いました。

**ろ** ペットも温泉に  
いっしょに入って  
よいの?

宿泊所で、ペット専用の温泉が  
ついているところもあります。  
また家族風呂になっていて、  
ペットもともに入室できるところ  
もありますが、衛生上湯船は分  
けた方がよいでしょう。

**が** がんにも効く温泉  
はありますか?

いいえ。残念ながら、ありま  
せん。でも、病状が安定して  
いれば、温泉に入り、気持ち  
よく過ごすことで精神的に  
プラスの効果期待できる  
のではないのでしょうか。

**ゆ** 湯の花って何?  
家で入浴剤として  
使えるの?

湯の花とは、温泉の成分が  
沈殿したもので様々な成分  
が含まれます。古くから入  
浴剤として使われてきまし  
たが、家庭で使用するとき  
は、説明書をよく読み用法、  
用量を守ってください。



お気づきの点、ご質問などございましたら、以下までお問い合わせください。

環境省 自然環境局

自然環境整備課温泉地保護利用推進室

TEL : 03-5521-8280

FAX : 03-3595-0029

MAIL : onsen@env.go.jp



詳細な情報は下記を御覧ください。

環境省ホームページ

<http://www.env.go.jp/nature/onsen/docs/kyokucho.pdf>

監修 一般社団法人日本温泉気候物理医学会



リサイクル適正の表示：紙へリサイクル可

本冊子は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料〔A ランク〕のみを用いて作製しています。

古紙配合率 100%、白色度 72%、再生紙利用

