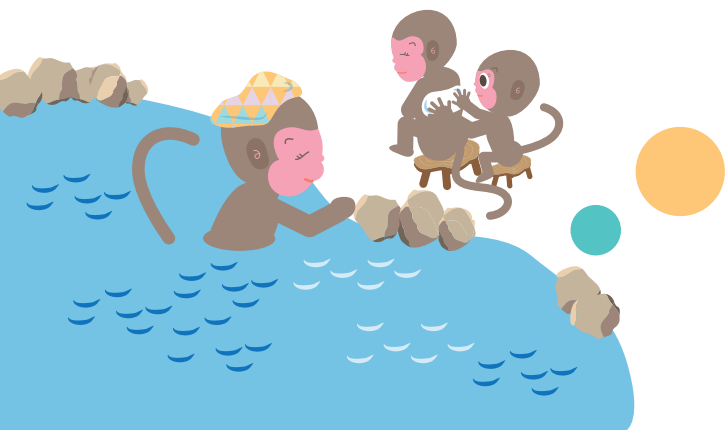


2019年10月

# 放心、安全 温泉使用入门知识

我们在泡温泉、饮用温泉水时需要注意些什么？

监修 一般社団法人日本温泉气候物理医学会  
翻译 国际医疗福祉大学



環境省  
Ministry of the Environment

## 序言

日本是世界上温泉资源丰富的国家。遍布日本全国的众多温泉自古以来便深受国民的喜爱。

1954年，厚生省(当时)制定了关于温泉的“禁忌症”、“入浴及饮用方面注意事项”以及“适应症”。之后环境厅(当时)接管了温泉业，并于1982年对“禁忌症”等内容进行了修订。这次，环境省在一般社团法人日本温泉气候物理医学会的协助下，以最新的医学知识和科学理论为依据再次进行了修订。

为了让大家对温泉有更进一步的了解，能够安全、放心地使用温泉，我们编制了《放心、安全温泉使用入门知识》。

希望温泉能为大家的生活带来更多的益处。

环境省自然环境局





## 序言…2

### 一 什么是温泉禁忌症？

- 1 温泉禁忌症——所有温泉的共通性禁忌症——入浴篇…4
- 2 温泉禁忌症——根据不同的泉质而引发的禁忌症——入浴篇…5
- 3 温泉禁忌症——不可随意饮用温泉水!!——饮泉篇…6

### 二 使用温泉时的注意事项

- 1 需要留意哪些事项呢?——入浴篇…7
- 2 需要留意哪些事项呢?——饮泉篇…9

### 三 温泉疗养的入门知识

- 1 温泉疗养有什么功效?…11
- 2 了解一下什么是疗养泉。…12
- 3 疗养泉有哪些种类?——不同泉质的适应症…13
- 4 这种症状适宜哪种泉质? ——各症状所适宜的泉质…15

### 四 在泡温泉时的疑问。…18

# 什么是温泉禁忌症？

所谓温泉禁忌症，是指“哪怕只入浴或饮用过一次温泉，也有可能引发不良反应的疾病及病状”。

## 1 温泉禁忌症——所有温泉的共通性禁忌症——入浴篇

1

**疾病活动期（尤其是伴随发烧时）不可入浴！**

筋疲力竭时泡温泉浴会对身体造成巨大负担。可能会令病情恶化，因此不宜入浴。



2

**如患有活动性结核、晚期恶性肿瘤，或高度贫血等在身体极度衰弱的情况下不可入浴！**

可能会引起脱水或血栓从而造成严重后果。不过，身体状况良好的恶性肿瘤患者，也可能不属于禁忌范围。



3

**若轻微活动便会引起呼吸困难等严重心肺疾病或严重肾病的人士不可入浴！**

水压会加重身体负担，必须要有医生的严格指导。



4

**消化道出血，或有肉眼可见的出血症状时不可入浴！**

首先必须保持静止。在确认止血前不宜入浴。

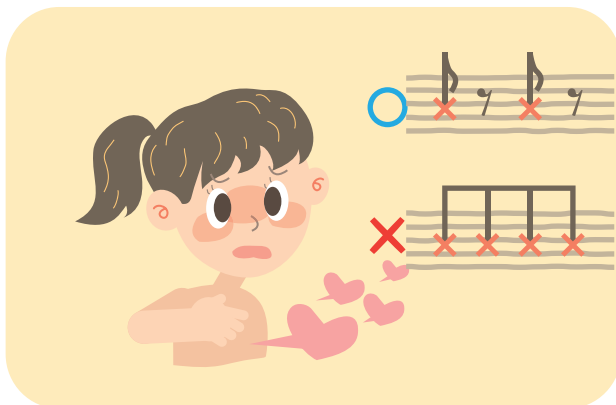


5

**慢性病的急性加重期不可入浴！**

下列情形不宜洗温泉浴。

- 因慢性支气管炎而有发烧或呼吸困难的情况。
- 患有稳定型心绞痛，但胸痛频率有所上升的情况。



# 一 什么是温泉禁忌症？

## 2 温泉禁忌症——根据不同的泉质而引发的禁忌症——入浴篇

不同的泉质，有不能泡温泉浴的症状。  
来了解一下不同泉质对应的禁忌症吧！

### 若泉质为酸性泉或硫磺泉

#### 6 皮肤或黏膜敏感人士不可入浴！

皮肤或黏膜过弱，可能会因泡温泉浴引发皮炎。



#### 7 皮肤干燥的高龄人士不可入浴！

部分温泉的泉质可能会导致症状恶化。



专栏

#### 如何知道泉质？

最近，在网站主页等均有介绍。另外，在更衣室等处，泉质名称、成分、禁忌症以及入浴等注意事项也会有所标示。

专栏

#### 如有禁忌症，就一定不能泡温泉浴吗？

并不一定。即便有禁忌症，在具备专业知识的医生指导下，也是有可能进行温泉疗养的。



# 一 什么是温泉禁忌症？

## 3 温泉禁忌症——不可随意饮用温泉水!!——饮泉篇

饮用温泉水，又称“饮泉”，即“让温泉水直接进入人体”，须慎而又慎。

有特定疾病及病状的人士，务必确认饮泉场所布告上标示的饮用量，并在各自的允许饮用量范围内饮用温泉水。

**\*温泉的饮用量约为每日500毫升以内。**

### 患有特定疾病及病状人士的成分允许摄入量

所含成分	允许饮用量/一日	禁忌症
<b>Na<sup>+</sup></b> 钠离子	总量超过(1,200毫克/A)×1,000毫升	须限制盐分摄入量的病状(肾功能衰竭、心力衰竭、肝硬化、缺血性疾病、心脏病、高血压等)
<b>K<sup>+</sup></b> 钾离子	总量超过(900毫克/A)×1,000毫升	须限制钾摄入量的病状(肾功能衰竭、肾上腺皮质功能减退)
<b>Mg<sup>2+</sup></b> 镁离子	总量超过(300毫克/A)×1,000毫升	腹泻、肾功能衰竭
<b>I<sup>-</sup></b> 碘离子	总量超过(0.1毫克/A)×1,000毫升	甲状腺功能亢进症

当泉水含有多种上述成分时，具有与所含各成分相应的禁忌症的人士，请以其中较低的允许摄入量为上限。

注：提供温泉饮用服务的时候，须根据每种成分的重量标明每日具体饮用量。

注：如有疑问请咨询主治医生等相关人士。

除了上述成分外，若泉水还含有砷等下列成分，应遵照下列允许饮用量。

### 饮用量标准

所含成分	允许饮用量/一日	所含成分	允许饮用量/一日
<b>As</b> 砷	(0.1/A × 1,000)毫升 ※成分的总摄入量0.1毫克	<b>Pb</b> 铅	(0.2/A × 1,000)毫升 ※成分的总摄入量0.2毫克
<b>F</b> 氟	(1.6/A × 1,000)毫升 ※成分的总摄入量1.6毫克	<b>Hg</b> 汞	(0.002/A × 1,000)毫升 ※成分的总摄入量0.002毫克
<b>Cu</b> 铜	(2.0/A × 1,000)毫升 ※成分的总摄入量2.0毫克	<b>CO<sub>2</sub></b> 游离二氧化碳	每次(1,000/A × 1,000)毫升

※A代表该温泉每1千克泉水中所含的各种成分的重量(单位为毫克)的数值



## 使用温泉时的注意事项

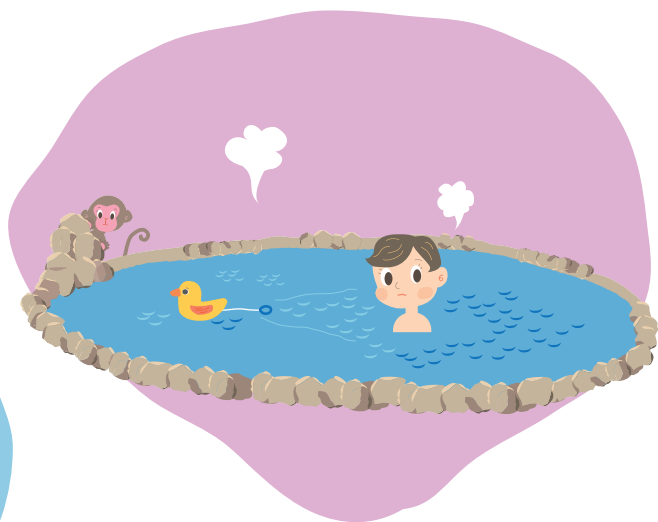
为了放心使用温泉，我们需要留意几点。请熟知这些事项，以便更好地使用温泉。

### 1 需要留意哪些事项呢？——入浴篇 其 1

① 用餐前后、饮酒后不宜入浴。



② 老人、儿童、残障人士请避免单独入浴。



③ 入浴前后记得补充水分。



④ 过度疲劳时、运动后30分钟内不宜入浴。



## 二 使用温泉时的注意事项

### 1 需要留意哪些事项呢？——入浴篇 其 2

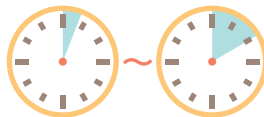
- ⑤ 入浴前，先从手脚开始向全身淋热水，洗净身体后再泡入温泉。



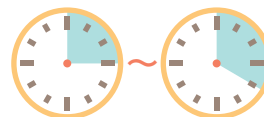
- ⑥ 下列人士需注意温度及入浴方式。

- 高龄人士、高血压患者、心脏病患者、有过脑中风经历的人士不适宜42℃以上的高温浴。
- 心肺功能弱的人士更适宜半身浴、局部浴。

适应前——  
每日1-2次，每次3-10分钟



适应后——  
每日2-3次，每次15-20分钟



- ⑦ 不要用水冲洗附着在身体上的温泉成分，应用毛巾拂拭。



- ⑧ 请勿将毛巾浸入浴池。



※但若是刺激性强的泉质（如酸性泉、硫磺泉），皮肤较弱的人士则应用温水等冲洗干净。

- ⑨ 若出现温泉病症状……

在温泉疗法开始后约3至7天左右，可能会出现身体不适、失眠或消化系统症状等温泉病症状，或引发皮炎等。当出现这些症状时应停止入浴或减少入浴次数，等待身体恢复。





# 二 使用温泉时的注意事项

## 2 需要留意哪些事项呢？——饮用篇 其 1

### 1 下列人士请向医生咨询

- 若是作为疗养手段而饮用泉水…请接受温泉疗法医生等具备专业知识的医生的指导。
- 服药期间的人士…请咨询主治医生或药剂师。



### 2

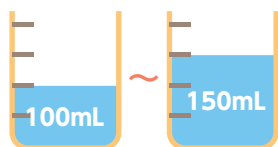
用干净的杯子饮用获得饮用许可的新鲜温泉水。



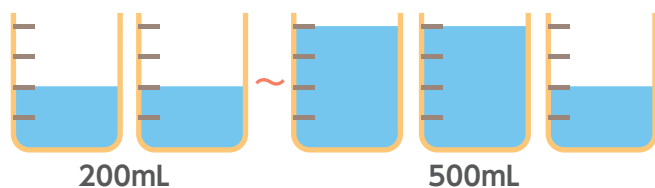
### 3 饮用温泉需适量。

※务必查看该温泉的成分分析表。

每次…100毫升-150毫升



每日…200毫升 - 500毫升



### 4

原则上只允许成人饮用温泉。儿童请在温泉疗法医生等医生的指导下饮用。



### 5

温泉水只能当场饮用，不要把泉水带回家饮用。



### 6

用餐前 30 分钟饮用为佳。



## 二 使用温泉时的注意事项

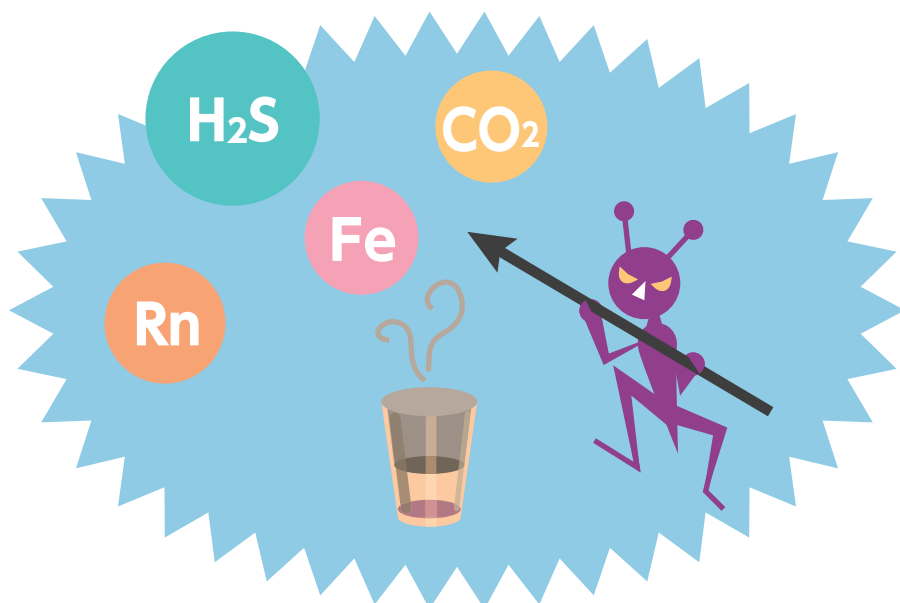
### 2 需要留意哪些事项呢？——饮用篇 其 2

考 档

#### 温泉是“生鲜饮品”

温泉涌出后，泉质时刻都在发生变化。特别是含有硫化氢、铁、二氧化碳、氡等不稳定成分的情况下变化更为剧烈。所以在温泉涌出的地方，趁泉水新鲜时饮用为佳。

把泉水带走不仅可能会发生成分变化，还可能会有细菌滋生等情况，应予以避免。





# 温泉疗养的入门知识

为了更加有效地进行温泉疗养，要了解温泉在成分上的分类，以及各类温泉适宜于哪些症状和不适宜于哪些症状。

## 1 温泉疗养有什么功效？

1

### 如何起效？

温泉含有的成分，在入浴时的温热作用下，会和周围环境和气候等因素产生综合作用，触发人的心理反应和机体反应从而发挥功效。

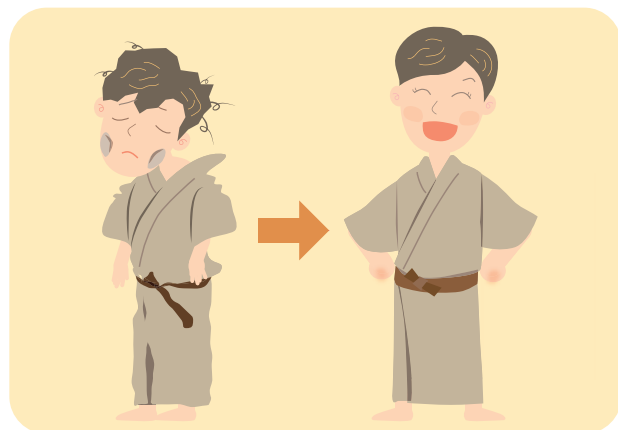


2

### 能治病吗？

与其说能够治疗特定的疾病，温泉疗养的作用更多在于

- 减缓症状、减轻痛苦
  - 恢复并增进健康
- 等综合性的改善功效



3

### 能迅速见效吗？

短时间内也会起到精神调节的作用，但要获得充分的效果，以2至3周左右的疗养期为宜。



4

### 是否应该咨询医生？

根据疾病或每个人的状态，可能会有恶化的情况，因此应当在具备温泉疗养专业知识的医生(如温泉疗法医生等)对药物、运动、休养、睡眠、饮食等各方面作出指导的情况下进行温泉疗养。





## 温泉疗养的入门知识

### 2 了解一下什么是疗养泉。

疗养泉是指温泉中泉质特别适用于疗养的温泉。

疗养泉都有特定的泉质名，且不同的泉质都有相对应的“适应症”。适应症分为无关泉质的温泉共通的“一般适应症”，以及根据泉质设定的“特定泉质适应症”。了解各自特征有助于按照目的充分利用温泉疗养。

#### 一般适应症

肌肉、关节  
慢性疼痛、  
僵硬

(类风湿性关节炎、  
骨关节炎、腰痛、  
神经痛、肩周炎、  
跌打扭伤等的慢性  
期)

轻度哮喘、  
肺气肿

痔疮痛

运动麻痹  
导致的肌肉  
僵硬

疗  
养  
泉

手脚冰冷、  
末梢循环  
障碍

胃肠功能  
减退

(胃胀、胃肠道胀气等)

轻度高血压

自律神经失调  
及压力引起的  
各种症状

(睡眠障碍、  
抑郁状态等)

耐糖量异常  
(糖尿病)

轻度  
高胆固醇  
血症

疾病恢复期

缓解疲劳、  
增进健康

(改善生活习惯  
等)

#### 综合改善

- 减缓症状、减轻痛苦
- 恢复并增进健康等

专栏

#### 什么是传统适应症？

您可能经常听到“这是自古传承至今的温泉”这句话。温泉的适应症是由厚生省在1954年制定的，但在那以前温泉就一直拥有疗养功效。江户时代进行的温泉排名也是很有名的。现在的传统适应症相关内容，是厚生省在听取具备专业知识的医生的意见后审定的。

# 温泉疗养的入门知识

## 3 疗养泉有哪些种类？——不同泉质的适应症 其 1

疗养泉根据温度或所含主要成分进行分类。

各种泉质均有特定的“适应症”，了解各种泉质特征有助于按照目的充分利用温泉疗养。

### 单纯温泉 1

溶解成分(除去气体成分)低于1,000毫克/千克。泉水温度在25℃以上。

#### 特征

- 碱性单纯温泉的pH值在8.5以上。
- 温和，刺激性小。

**浴** 自律神经失调、失眠、抑郁状态

### 氯化物泉 2

俗称“热泉”，负离子的主要成分是氯离子

#### 特征

因盐分附着在皮肤上，所以具有保温效果及循环效果

#### 该泉质的适应症

- 浴** 割伤、末梢循环障碍、手脚冰冷、抑郁状态、皮肤干燥
- 饮** 萎缩性胃炎、便秘

### 碳酸氢盐泉 3

俗称“美人泉”，负离子的主要成分是碳酸氢根离子。

#### 特征

有软化皮肤角质的作用。

#### 该泉质的适应症

- 浴** 割伤、末梢循环障碍、手脚冰冷、皮肤干燥
- 饮** 胃及十二指肠溃疡、反流性食管炎、耐糖量异常(糖尿病)、高尿酸血症(痛风)

### 硫酸盐泉 4

负离子的主要成分是碳酸根离子

#### 特征

饮用这种泉水能使胆囊收缩并刺激肠道蠕动。

#### 该泉质的适应症

- 浴** 割伤、末梢循环障碍、手脚冰冷、抑郁症状、皮肤干燥
- 饮** 胆道系统功能障碍、高胆固醇血症、便秘

**浴** = 入浴用 **饮** = 饮用

### 专栏

#### 了解温泉的适应症、泉质！

各种成分不同的温泉，有着不同的“适应症”。各位也想了解各泉质的特征，配合温泉疗养等目的充分利用吧。





## 3 疗养泉有哪些种类？——不同泉质的适应症 其 2

碳酸泉

5

俗称“气泡泉”。  
入浴时会有小气泡附着在身体上。  
二氧化碳含量在1,000毫克/千克以上。

### 特征

已确认二氧化碳气体会被皮肤吸收，有保温效果和循环效果。

### 该泉质的适应症

- 浴** 割伤、末梢循环障碍、手脚冰冷、自律神经失调
- 饮** 胃肠功能衰弱

含铁泉

6

二价铁离子和三价铁离子总含量在20毫克/千克以上。

### 特征

接触空气后会变成金色。

### 该泉质的适应症

- 饮** 缺铁性贫血

酸性泉

7

氢离子含量在1毫克/千克以上。

### 特征

- 若酸性强烈，入浴时皮肤会有刺痛感，入口有酸味，杀菌力强。

### 该泉质的适应症

- 浴** 特异性皮炎、寻常型银屑病、化脓性皮肤病、耐糖量异常（糖尿病）

碘泉

8

碘离子含量在10毫克/千克以上。

### 特征

- 非火山型温泉中较多，放置一阵后会变成黄色。日本是碘的主要生产国。

- 饮用该泉水可抑制总胆固醇。

**\*但是，患有甲状腺功能亢进症的人士须注意**

### 该泉质的适应症

- 饮** 高胆固醇血症

硫磺泉

9

总硫量在2毫克/千克以上。

### 特征

- 杀菌力强，可祛除表皮细菌以及引起特异性皮炎的物质

### 该泉质的适应症

- 浴** 特异性皮炎、寻常型银屑病、慢性湿疹、化脓性皮肤病

**\*硫化氢泉的适应症中增加了末梢循环障碍。**

- 饮** 耐糖量异常（糖尿病）、高胆固醇血症

辐射能泉

10

氢含量在  $30 \times 10^{-10} \text{Ci/kg}$  (8.25马歇单位) 以上

### 特征

- 温泉中的微量辐射能对炎症有效。

### 该泉质的适应症

- 浴** 高尿酸血症（痛风）、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等

**浴** = 入浴用 **饮** = 饮用

※若符合两种以上泉质，则对应所有适应症



# 温泉疗养的入门知识

## 4 这种症状适宜哪种泉质？其 1

### 各症状所适宜的泉质选择表1

= 入浴用适应症的泉质  
 = 饮用适应症的泉质

症状 泉质	末梢循环障碍	手脚冰冷	高血压(轻度)	耐糖量异常 (糖尿病)	高胆固醇血症	胃肠功能衰弱	便秘	胃溃疡 胃及十二指肠	反流性食管炎	萎缩性胃炎	胆道系 功能障碍
1 单纯温泉											
2 氯化物泉											
3 碳酸氢盐泉				 							
4 硫酸盐泉											
5 碳酸泉						 					
6 含铁泉											
7 酸性泉											
8 碘泉					 						
9 硫磺泉				 	 						
10 辐射能泉											



# 温泉疗养的入门知识

## 4 这种症状适宜哪种泉质？ 其 2

### 各症状所适宜的泉质选择表 2

= 入浴用适应症的泉质  
 = 饮用适应症的泉质

症状 泉质	痛风	类风湿关节炎	自律神经失调	失眠	抑郁症状	疼痛或僵硬 肌肉、关节慢性	肌肉僵硬 运动麻痹导致的	割伤	皮肤干燥	特异性皮炎
1 单纯温泉										
2 氯化物泉										
3 碳酸氢盐泉										
4 硫酸盐泉										
5 碳酸泉										
6 含铁泉										
7 酸性泉										
8 碘泉										
9 硫磺泉										
10 辐射能泉										






















































# 温泉疗养的入门知识

## 4 这种症状适宜哪种泉质？ 其 3

各症状所适宜的泉质选择表 3

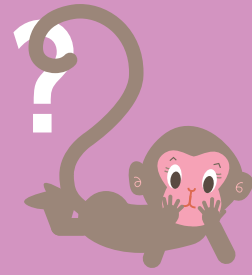
 = 入浴用适应症的泉质  
 = 饮用适应症的泉质

症状 泉质	寻常型银屑病	慢性湿疹	化脓性皮肤病	强直性脊柱炎	缺铁性贫血	哮喘、 肺气肿(轻度)	痔疮痛	疾病恢复期	增进健康、 缓解疲劳、
1 单纯温泉									
2 氯化物泉									
3 碳酸氢盐泉									
4 硫酸盐泉									
5 碳酸泉									
6 含铁泉									
7 酸性泉									
8 碘泉									
9 硫磺泉									
10 辐射能泉									

# 四

## 在泡温泉时的疑问

### Q&A



#### A 孕妇能洗温泉浴吗?

可以。不过请注意湿滑的地板，以及避免洗浴时间过长和温度过高。

#### B 哪里可以找到温泉疗法医生?

日本温泉气候物理医学会的主页上有介绍。  
[http://www.onki.jp/doctor/doctor\\_intro/](http://www.onki.jp/doctor/doctor_intro/)

#### C 在2014年,温泉禁忌、注意事项有所修改。主要是哪些方面?

和1982年制定的版本相比,有关病症名称等的记载变得容易理解。此外还以最新医学知识为基础做了修改。

#### D 可以带宠物洗温泉浴吗?

有些温泉住宿设施设有宠物专用的温泉。也有些温泉住宿设施设有家庭浴室,可以带宠物一起进入浴室。不过从卫生角度考虑,建议为宠物使用单独的浴缸。

#### G 有没有对癌症有效的温泉?

很遗憾没有。不过在病情稳定的情况下,泡泡温泉,度过一段舒适的时光,也许会在心理上带来积极的影响。

#### F 什么是温泉沉淀物(汤花)?在家可以作为入浴剂使用吗?

温泉沉淀物(汤花)是凝聚着各种温泉成分的沉淀物。自古一直作为入浴剂沿用至今,但在家使用时请仔细阅读说明书,严格遵守用法和用量。



如有意见或疑问,请联系以下机关

环境省 自然环境局

自然环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



详细信息请见下方

## 环境省主页

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

(英语) [http://www.env.go.jp/en/nature/nps/appendix\\_criteria.pdf](http://www.env.go.jp/en/nature/nps/appendix_criteria.pdf)

监修 一般社団法人日本温泉气候物理医学会  
翻译 国际医疗福祉大学



回收利用适合性标示: 可回收利用为纸张

根据绿色采购法基本方针中“印刷”相关的判断标准, 本册子仅使用适合回收利用为印刷用紙的材料[A级] 印制而成。

使用100%废纸配比, 白度为72%的再生紙

