

平成26年8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



## 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。全国のあまたの温泉は、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



# もくじ



## 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はダメ !!～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

慢性の病気の急性増悪期に、  
入ってはダメ！

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。



口

#### 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。



二

#### 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。

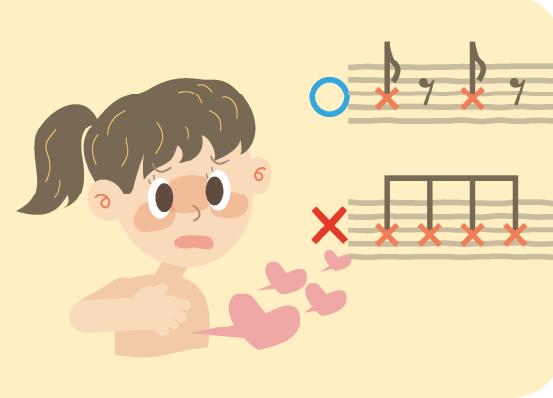
止血が確認できるまで、入浴を避けましょう。



三

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、発熱があつ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】禁忌症にあたると、 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> よう化物イオン	(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> ふつ素	(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> 金剛	(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