

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、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。



二

過度の疲労時、運動後30分間は、
入浴を控えましょう。



ろ 溫泉を利用するとき注意すること

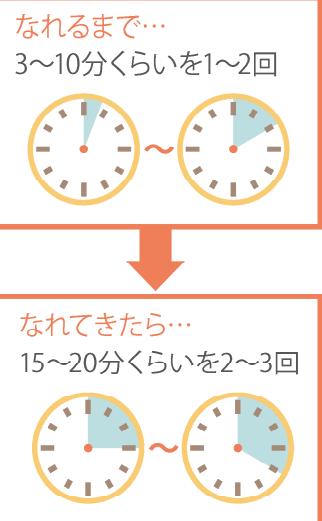
1 どんなことに気をつければよいの?~入浴編 その2

木 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。



△ 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°C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。



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。



飲泉の許可を受けた新鮮な温泉を、清潔なカップで飲みましょう。



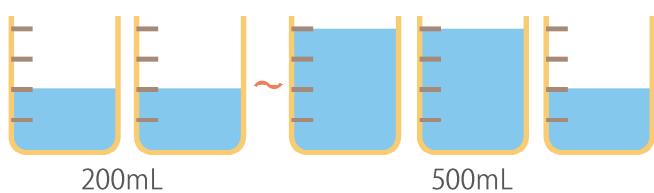
ハ 温泉を飲む量は、適量に。

※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



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。



食前30分前くらいに飲みましょう。



る

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



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。

