

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。



□

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 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

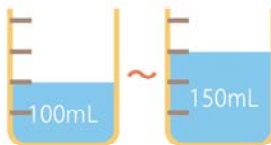
イ 次のような方は、医師にご相談ください。

- ・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。

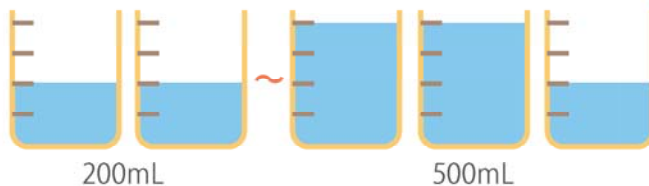


ハ 温泉を飲む量は、適量に。
※必ず当該温泉の成分分析表を御確認ください。

1回…100mL～150mL



1日…200mL～500mLまで



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。



□ 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。



二 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。



へ 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。

