

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？

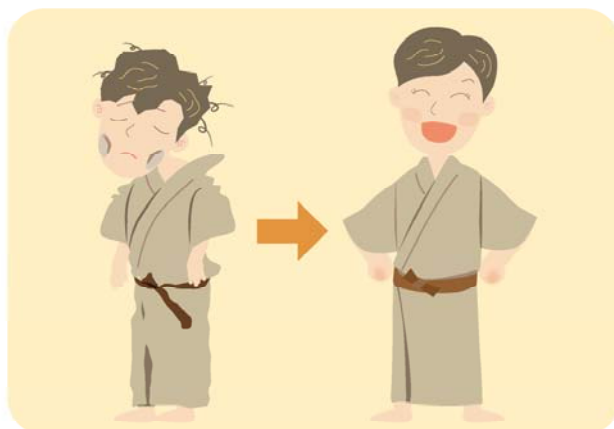
温泉の含有成分、入浴の温熱作用、周辺環境や気候などが総合的にはたらき、心理反応、生体反応をひき起こすことで効用を発揮します。



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

筋肉、関節の 慢性的痛み、 こわばり (関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)	軽い喘息・ 肺気腫	痔の痛み
運動麻痺に よる筋肉の こわばり	療養泉	冷え性、末梢 循環障害
胃腸機能の 低下 (胃がもたれる、 ガスがたまるなど)	軽症高血圧	自律神経不安定 症やストレスに よる諸症状 (睡眠障害、 うつ状態 など)
耐糖能異常 (糖尿病)	軽い高コレ ステロール 血症	病後回復期 疲労回復、 健康増進 (生活習慣病改善 など)

全体的改善

- ・ 症状、苦痛が軽減
- ・ 健康の回復、増進など

コラム

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

特徴

- ・アルカリ性単純温泉は、pH8.5以上。
- ・刺激はマイルド。

浴 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

溶存成分（ガス成分を除く）が1,000mg/kg未満。泉温は25℃以上。

塩化物泉

2

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

俗にいう“熱の湯”。陰イオンの主成分が塩化物イオン。

炭酸水素塩泉

3

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）

俗にいう“美人の湯”。陰イオンの主成分が炭酸水素イオン。

硫酸塩泉

4

特徴

飲んで胆のうを収縮させ、腸のぜん動を活性化します。

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

陰イオンの主成分が硫酸イオン。

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。



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 $30 \times 10^{-10} \text{Ci/kg}$ (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	胆道系 機能障害
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 = 浴用に適応症がある泉質
 飲 = 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	きりぎりす	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	皮膚化膿症	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、長湯や滑りやすい床
には十分注意して下さい。
また、なるべく安定期に入っ
てからにしましょう。

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/

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年に策定したものから、
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。

の 飲み合わせて いけない ものはある？

含鉄泉飲用の直後には、お茶
などを飲んではいけません。
処方されているお薬などが
ある場合も、医師や薬剤師に
ご相談を。

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、
ペットもともに入浴できる場所
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、精神的に
よく過ごすことで期待できる
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

自然環境整備担当参事官室

温泉係

TEL：03-5521-8280

FAX：03-3595-0029

MAIL：shizen-seibi@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



環境省

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

