

シリーズ●日本再発見③

温泉

HOT SPRINGS



温泉につかってのんびりすることは、旅の楽しみのひとつだ。

温泉には、泉質の違いにより、お湯の色はもちろん、

さまざまな疾患に対する多くの療養効果がある。

今回の日本再発見では、温泉の泉質ごとの特徴を紹介した。

泉質から自分にあった温泉を探して、旅先を決めるというのもいいかもしれない。

温泉

HOT SPRINGS

火山列島である日本には、全国で3000カ所を超える温泉地があります。温泉は北海道から沖縄まで出ない県はないほど、日本人にとってなじみ深い文化のひとつで、外国人観光客にも日本のホットスポットとして注目されています。

温泉にはその泉質により、美肌効果はもちろん、腰痛や皮膚疾患に効き目のある湯、飲泉することで糖尿病や胃腸病に良いとされるものなど、さまざまな疾患に対する療養効果も期待できます。

また、登別温泉や別府温泉など、多くの源泉を持つ温泉郷では、それぞれの施設ごとに違った泉質の温泉を楽しむこともできます。あなたに合った温泉を探してみたいはいかがでしょうか？

日本全国主な温泉地



登別温泉 (北海道)

塩 炭 硫 鉄 酸 黄 放



すかゆ 酸ヶ湯温泉 (青森県)

酸 黄

玉川温泉 (秋田県)

二 鉄 酸

須川温泉 (岩手県)

酸

肘折温泉郷 黄金温泉 (山形県)

二

小谷温泉 (長野県)

炭

松之山温泉 (新潟県)

塩

法師温泉 (群馬県)

硫

日光湯元温泉 (栃木県)

黄

草津温泉 (群馬県)

塩 酸 黄



下呂温泉 (岐阜県)

単



道後温泉 (愛媛県)

単



別府温泉郷 (大分県)

単 塩 炭 硫 二 鉄 酸 黄



有馬温泉 (兵庫県)

金泉 (赤茶色の湯) 塩 鉄
銀泉 (無色透明の湯) 二 放



鹿教湯温泉 (長野県)

単

片山津温泉 (石川県)

塩

三朝温泉 (鳥取県)

放

玉造温泉 (島根県)

塩 硫

箱根温泉郷 芦之湯温泉 (神奈川県)

黄

天城湯ヶ島温泉 (静岡県)

硫

増富温泉 (山梨県)

放

熱海温泉 (静岡県)

塩

長湯温泉 (大分県)

二

白浜温泉 (和歌山県)

塩 炭

川湯温泉 (和歌山県)

炭

温泉の泉質と主な適応症

☑は飲泉による適応症
▶は代表的な温泉

単単純温泉

☑**適応症** 疲労回復／神経痛／筋肉痛／肩こりなど

肌触りが柔らかく、癖がなく肌への刺激が少ないのが特徴です。pH8.5以上のもはアルカリ性単純温泉と呼び、お湯にとろみがあります。▶下呂温泉(岐阜県)、鹿教湯温泉(長野県)

塩塩化物泉

☑**適応症** 冷え性／切り傷／やけど／関節痛など ☑慢性消化器病／便秘など

塩分が主成分となっているので、飲用すると塩辛く、入浴すると皮膚に塩の成分が付着し汗の蒸発を防ぐので、湯冷めしにくいのが特徴です。▶熱海温泉(静岡県)、片山津温泉(石川県)

炭炭酸水素塩泉

☑**適応症** 切り傷／やけど／慢性皮膚病／美肌作用など ☑慢性消化器病など

ひと言でいうと「美肌の湯」。入浴中は肌がスベスベしますが、入浴後は肌の表面から水分が多く発散するので、保湿ケアはしっかりと。▶川湯温泉(和歌山県)、小谷温泉(長野県)

硫硫酸塩泉

☑**適応症** 動脈硬化症／切り傷／やけど／慢性皮膚病など ☑高コレステロール血症

含有成分により、ナトリウム硫酸塩泉、カルシウム硫酸塩泉、マグネシウム硫酸塩泉に分かれます。▶法師温泉(群馬県)、天城湯ヶ島温泉(静岡県)

二酸化炭素泉

☑**適応症** 高血圧／動脈硬化／切り傷／やけどなど ☑胃腸機能低下など

入浴すると全身に炭酸の泡が付着し、皮膚から炭酸ガスが吸収されることで血液の循環を促進して温まりやすいのが特徴です。日本では比較的少ない泉質です。▶長湯温泉(大分県)、肘折温泉郷黄金温泉(山形県)

鉄含鉄泉

☑**適応症** 神経痛／リウマチ／切り傷／婦人病など ☑貧血症など

温泉が湧出して空気に触れると、鉄の酸化が進み赤褐色になる特徴があります。飲泉することで鉄欠乏性貧血症に効果があります。▶有馬温泉・金泉(兵庫県)

酸酸性泉

☑**適応症** 神経痛／関節痛／胃腸病／皮膚病／糖尿病など

口にすると酸味があり、殺菌効果があります。皮膚病に効果がありますが、肌への刺激が強いため皮膚の弱い方や高齢者などは注意が必要です。▶玉川温泉(秋田県)、須川温泉(岩手県)

黄硫黄泉

☑**適応症** リウマチ／慢性湿疹／切り傷など ☑糖尿病／高コレステロール血症など

硫黄型と硫化水素型に分類され、タマゴの腐敗臭に似た特有のにおいは、硫化水素によるものです。肌への刺激が強いため、皮膚の弱い方や高齢者は注意が必要です。▶日光湯元温泉(栃木県)、箱根温泉郷芦之湯温泉(神奈川県)

放射能泉

☑**適応症** 痛風／リウマチ／動脈硬化症／慢性皮膚病など

放射性物質ラドンを含む温泉。微量の放射線は人体に良い影響を与えることが実証されています。全国的にも貴重で「万病の湯」とも言われます。▶三朝温泉(鳥取県)、増富温泉(山梨県)

温泉豆知識

温泉の定義

温泉の定義は、昭和23年に公布された温泉法によって定められています。そこには、源泉温度が25度以上であること。または、「リチウムイオン」「水素イオン」「総硫黄」など19の特定成分のうち1つ以上規定量に達しているもの、とあります。つまり、源泉温度が25度以上あるか、それより冷たくても19の特定成分が1つでも規定量を満たしていれば温泉を名づけることができるのです。

温泉の歴史

温泉の歴史は、私たち人類の歴史よりも長く、火山活動が盛んな地域において何万年前から自然と湧き出していたものと考えられます。そのため、日本最古の文献である『古事記』や『日本書紀』また、各地で編纂された『風土記』にも温泉の記述がみられます。これらの文献に記載のある、「伊予の湯(道後温泉・愛媛県)」「牟婁の湯(白浜温泉・和歌山県)」「有馬の湯(有馬温泉・兵庫県)」の3つは「日本三古湯」と呼ばれています。

Explain Onsen
in English!

温泉

を英語で紹介!



Located on a volcanic archipelago, Japan has a number of natural hot springs.

火山列島である日本には、たくさんの温泉があります。

Since ancient times, people in Japan have enjoyed the health and beauty benefits of soaking in the mineral-rich hot water.

日本の人々は古昔から、温泉に浸かることが健康と美容に良いということを体感してきました。

An outdoor bath, where you can see the scenery and the sky while soaking in the onsen water offers a special kind of enjoyment.

外の景色や空を眺めながらお湯に浸かる露天風呂には、また格別の味わいがあります。

White particles often floating in onsen water are mineral deposits that come from spring constituents. They are called *yu-no-hana*, literally "Flowers of Hot Springs."

ときどき湯の中に浮いている白い小片は、温泉の成分が固まって沈殿したもので、「湯の花」と呼ばれます。