

# 正しい温泉利用法

源泉名 川上温泉[混合泉] (湧出地 福島県福島市土湯温泉町字川上国有林37林班イ及び字川上13-2)  
 泉 質 単純温泉  
 泉 温 57.2℃(源泉)

分析年月日 平成27年 6月29日  
 分析機関 一般社団法人福島県薬剤師会

## 温泉1kg中の成分

水素イオン濃度(pH)	7.9	溶存物質(ガス性のものを除く)	0.7126 g/kg
蒸発残留物	615.6 mg/kg	成分総計	0.7346 g/kg
陽イオン	180.8 mg/kg	陰イオン	401.0 mg/kg
ナトリウムイオン(Na <sup>+</sup> )	101.6	ふっ化物イオン(F <sup>-</sup> )	2.9
カリウムイオン(K <sup>+</sup> )	9.5	塩化物イオン(Cl <sup>-</sup> )	79.1
マグネシウムイオン(Mg <sup>2+</sup> )	9.5	硫化水素イオン(HS <sup>-</sup> )	0.0
カルシウムイオン(Ca <sup>2+</sup> )	60.1	チオ硫酸イオン(S <sub>2</sub> O <sub>3</sub> <sup>2-</sup> )	0.2
アルミニウムイオン(Al <sup>3+</sup> )	0.0	硫酸イオン(SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	180.7
マンガンイオン(Mn <sup>2+</sup> )	0.1	炭酸水素イオン(HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	138.1
鉄(II)イオン(Fe <sup>2+</sup> )	0.0	炭酸イオン(CO <sub>3</sub> <sup>2-</sup> )	0.0
(計)	180.8	(計)	401.0
遊離成分	152.8 mg/kg	非解離成分	
		メタけい酸(H <sub>2</sub> SiO <sub>3</sub> )	111.4
		メタほう酸(HBO <sub>2</sub> )	18.9
		メタ亜ひ酸(HAsO <sub>2</sub> )	0.5
		(計)	130.8
		溶存ガス成分	
		遊離二酸化炭素(CO <sub>2</sub> )	22.0
		遊離硫化水素(H <sub>2</sub> S)	0.0
		(計)	22.0
その他微量成分	銅イオン 0.01mg/kg未満	鉛イオン 0.005mg/kg未満	
	総水銀 0.005mg/kg未満		

## 禁忌症(入浴を禁止する疾患及び症状)

(1)この温泉固有の禁忌症	(2)温泉の一般的禁忌症 病気の活動期(特に熱のあるとき)、 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虚弱的著しい場合、 少し動く息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、むくみのあるような重い腎臓の病気、消化管出血、 目に見える出血があるとき、 慢性の病気の急性増悪期
---------------	---

## 適応症(入浴により改善が期待できる疾患及び症状)

(1)この温泉固有の適応症 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態	(2)温泉の一般的適応症 筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり(関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経症、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)、 運動麻痺における筋肉のこわばり、 冷え性、末梢循環障害、 胃腸機能の低下(胃がもたれる、腸にガスがたまるなど)、 軽症高血圧、 耐糖能異常(糖尿病)、 軽い高コレステロール血症、 軽い喘息又は肺気腫、 痔の痛み、 ストレスによる諸症状、 病後回復期、 疲労回復、健康増進
------------------------------------	--

## 浴用の方法及び注意

### ◎ 温泉の入浴は、以下の事項を守って行う必要があります。

#### 入浴前の注意

- ①食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けてください。酩酊状態での入浴は特に避けてください。
- ②過度の疲労時には身体を休めてください。
- ③運動後30分程度の間は身体を休めてください。
- ④高齢者、子供及び身体の不自由な人は、1人での入浴は避けることが望ましいです。
- ⑤浴槽に入る前に、手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、身体を洗い流してください。
- ⑥入浴時、特に起床直後の入浴時などは脱水症状等にならないよう、あらかじめコップ一杯程度の水分を補給してください。

#### 入浴方法

- ①高齢者、高血圧症若しくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42℃以上の高温浴は避けてください。
- ②心肺機能の低下している人は、全身浴よりも半身浴又は部分浴が望ましいです。
- ③入浴回数は、入浴開始後数日間は、1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしてもよいです。
- ④入浴時間は、入浴温度により異なりますが、1回当たり、初めは3～10分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長してもよいです。

#### 入浴中の注意

- ①運動浴を除き、一般に手足を軽く動かす程度にして静かに入浴してください。
- ②浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出てください。
- ③めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待ってください。

#### 入浴後の注意

- ①身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣の上、保温及び30分程度の安静を心がけてください(ただし、肌の弱い人は、刺激の強い泉質(例えば酸性泉や硫黄泉等)や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいです。)
- ②脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給してください。

#### 湯あたり

温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に、気分不快、不眠若しくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れることがあります。このような状態が現れている間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、このような状態からの回復を待ってください。

#### その他

浴槽水の清潔を保つため、浴槽にタオルは入れないでください。

禁忌症・適応症決定年月日 平成27年 7月24日

決定者

福島県