

# げんき通信

## 温泉のおはなし

火山列島である日本は温泉のない県はないと言われるほどです。昔は湯治(療養)のために利用していましたが、今では行楽のひとつとして人気があります。温泉とは「源泉の温度が25度以上、または指定された19の物質を一つでも規定量以上含むもの」と温泉法で定義されており、温度か物質のどちらかが条件を満たしていれば温泉と呼ぶことができます。成分や量の違いで同じ温泉はひとつとしてなく、さまざま個性(泉質)をもち、それにより効能が異なります。

◆**単純温泉**…無色透明で無味無臭。肌触りが柔らかく刺激が少ないので、肌の弱い人や高齢の方も安心です。病後や骨折などの療養、疲労回復に向いています。

◆**二酸化炭素泉**…20〜25度の低温の場合が多いですが、炭酸ガスが溶け込んでおり、肌についた泡がはじける刺激で毛細血管を拡張させるため、低温でも温まります。飲むとサイダーのような感じ、消化管運動を促します。

◆**炭酸水素塩泉**…皮膚を柔らかくする



お湯から上がった後水分補給を忘れないようにしましょう。



《中町店薬剤師/おかざき》

から、美人の湯とも言われています。蕁麻疹や皮膚の炎症を抑える効果もあります。

◆**塩化物泉**…塩分が主成分で、肌に付着した塩分が体温の発散を防ぎ、保温効果が高いことから、熱の湯と呼ばれています。

◆**硫黄泉**…卵が腐ったような独特のにおいがあり、白濁か黄白色。金属を黒くしてしまうため、指輪などははずして入浴を。皮膚病や慢性婦人病などに効果があります。

その他、鉄分を多く含む赤褐色の**含鉄泉**や、火口付近に湧く日本独特の泉質で、臭いや殺菌力が強く、水虫などの皮膚病に効果がある**酸性泉**などがあります。

温泉浴自体にも、新陳代謝がよくなりリフレッシュさせる、心臓や呼吸運動を活発にする、筋肉痛などの運動障害を和らげるなどの効果があります。さらに繰り返し入ること、自律神経や免疫系、ホルモン分泌

などのバランスがよくなります。また自然豊かな温泉地に出かけるだけでリラック効果があり、日常のストレスから開放されて心が癒され、本来の自然治癒力が高まります。

ただし、体にいいとはいえ、泉質や温度の違いなどから、体質や持病、入り方によつては、かえって体調を崩す場合もあります。食事の前後の入浴は消化不良になることもあるので1時間程度はさけましょう。大量の飲酒時やスポーツ直後も急激な血圧変化を起こしやすく危険です。温泉地には適応症と禁忌症が表示されていますので、確認してください。いきなりお湯に入らず、足、腰、肩の順にかけ湯をして慣らします。入浴時間は額が汗ばむくらいが目安です。長湯は湯あたりにもつながら、逆効果となります。上がり湯は温泉成分を洗い流してしまうので、酸性泉や硫黄泉など刺激が強い場合を除いては控えた方がよいでしょう。お湯から上がった後水分補給も忘れずに。

あけましておめでとう  
いちね...

2016年  
今年もよろしく  
お願いいたします。  
スタッフ一同

薬剤師募集中!!  
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください

すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777