

2 療養泉浴用の適応症

(1) 療養泉浴用の一般的適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

(2) 泉質別適応症

きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

II 浴用上の注意事項

温泉には老化現象が認められ、地中から湧出した直後の新鮮な温泉が最も効用があると言われているが、それぞれの泉質に適する用い方をしなければかえって疾病に不利に働く場合がある。従って温泉浴用上の注意事項は次のとおりとする。

- 1 温泉療養に際しては、温泉について専門的知識を有する医師の指導を受けることが望ましいこと。
- 2 温泉療養を始める場合は、最初の数日の入浴回数を1日当り1回程度とすること。その後は1日当り2ないし3回までとすること。
- 3 温泉療養のための必要期間は、おおむね2ないし3週間とすること。
- 4 温泉療養開始後おおむね3日ないし1週間前後に湯あたり（湯さわり又は浴湯反応）が現れることがある。「湯あたり」の間は、入浴回数を減じ又は入浴を中止し、湯あたり症状の回復を待つこと。
- 5 以上のほか、入浴には次の諸点について注意すること。
 - (1) 入浴時間は、入浴温度により異なるが、始めは3分ないし10分程度とし、慣れるに従って延長してもよい。
 - (2) 入浴中は、運動浴の場合は別として一般には安静を守る。
 - (3) 入浴後は、身体に付着した温泉の成分を水で洗い流さない。（湯ただれを起こしやすい人は、逆に真水で身体を洗うか、温泉成分を拭き取るのがよい。）
 - (4) 入浴後は、湯冷めに注意して一定の時間の安静を守る。
 - (5) 熱い温泉に急に入るとめまい等を起こすことがあるので十分注意をする。
 - (6) 食事の直前・直後の入浴は避けることが望ましい。
 - (7) 飲酒しての入浴は特に注意する。

(注) 飲用について

温泉飲用にあたっては、細菌検査及びその他の有害物質等の分析検査を実施し、衛生状態の確認が必要です。

詳しくは、保健所に相談して下さい。