

知って得する「お悩み別オススメ温泉」の話

残暑が続く中ですが：9月9日の

【温泉の日】に、ちなんで今回は、温泉で癒されたい、体調を整えたいという方にお悩み別オススメ温泉をご紹介します。

夏のあせもや、暑さからくる肌荒れにオススメの**美肌の湯**はアルカリ性単純温泉や硫酸塩泉、炭酸水素塩水などのメタけい酸というものが豊富に含まれているものが美肌の湯とされています。酸性泉、硫黄泉などはニキビの原因菌を殺菌すると言われていますが、どちらも刺激が強いですので湯上りは必ず保湿をしましょう。

◎美肌を目指すならオススメの泉質

- ・中山平温泉(宮城県)
- ・日本三美人 龍神温泉(和歌山県)
- ・川中温泉(群馬県)
- ・草津温泉(群馬県)
- ・明礬温泉(大分県)
- ・蔵王温泉(山形県)

などなど。



飲料も含め、胃十二指腸潰瘍に効能があるとされる炭酸水素塩水や胃腸機能低下に効くとされる硫酸塩泉が豊富に含まれ、**日本三大胃腸病の名湯**と呼ばれているほど効果が有名な温泉は…

◎胃腸を整えるのにオススメの泉質

- ・四万温泉(群馬県)
- ・峩々温泉(宮城県)
- ・嬉野温泉(佐賀県)
- ・湯平温泉(大分県)
- ・奈良田温泉(山梨県)

などなど



現代社会は科学技術も高度に発達し、より便利で快適な生活が実現していますが「ストレス社会」とも言われています。ますます激しくなる競争社会、管理社会の中で、現代人は多くのストレスを抱えており、それが原因で「こころの病」にかかる人が急激に増えているそうです。

ストレスとは一方では広くあいまいな概念ですが、「生体に刺激(ストレスサ

ー)が与えられたときに生じる、生体側の歪み」で、ストレスと上手に付き合うリラククス法として腹式呼吸や適度な運動、音楽鑑賞…など様々な方法が個々であります。入浴、温泉浴による**ストレス軽減効果は絶大**で体を温めて血流を改善する温熱作用、筋肉や関節の緊張を緩める浮力作用、体の汚れを洗い流す清洗作用、日常から解放される開放・密室作用などにより、入浴する

と心身ともにリラックス、リフレッシュできます。静岡県で実地された入浴頻度と主観的幸福度に関する調査では、毎日、湯船に浸かる人に占める主観的幸福度の高い人の割合が53.9%だったのに対し、毎日湯船に浸からない人の場合は44.0%にとどまったそうです。

◎ストレス発散にオススメの泉質

- ・箱根湯本温泉(神奈川県)
- ・韮の浦温泉(広島県)
- ・石和温泉(山梨県)
- ・上諏訪温泉(長野県)

などなど



ストレスを抱えているときは単純温泉、放射能泉など優しい温泉がオススメですが、泉質だけでなく、その土地の景色を楽しみながら、海や山などから元気を頂き、森林浴などをして大きく息を吸い、呼吸を整えて、心身ともにリラックスしながら入浴することでストレス発散の心理効果も絶大です。

お出掛けが難しい方も、最近ではその土地の温泉効果が得られる入浴剤が種類豊富に販売されています。お体の声を聴き、お風呂にゆっくり浸かってみてはいかがでしょう？