

「チ」とは？
前田さん 「pH」とは、水溶液中に含まれた「水素イオン」の濃度を示す数値です。

② 温泉の分析表にある「pH（ピーエイ）」とは？
前田さん 温泉の中でも、人の体に何か効果がある期待できるものを「療養泉」と言います。療養泉は、溶けている成分によって単純温泉、塩化物泉（食塩泉）などの種類に分けられ、お湯の色や匂い、効果なども違います。

③ 温泉ってなに？
前田さん 地中から湧き出ている地下水、水蒸気などのごとく、温泉源の温度が25℃以上、または特定の含有成分（19種類）のうち、どれか一つがそれぞれの基準値以上を含むもののことをいいます。日本国内に温泉地は2004、源泉は2万7970あります。

④ 温泉にはどんな効果があるの？
前田さん すべての泉質で得られる効果を「一般的な適応症」と呼びます。主なものは、筋肉・関節の慢性的な痛み、冷え性、ストレスによる睡眠障害の改善、疲労回復・健康増進などです。そのほか、温かさにより疲労回復促進の「温熱効果」や、温泉地の自然を感じることでリラックスできる「転地効果」・心理効果もありません。また、泉質によって異なる効果を「泉質別適応症」と呼びます。

⑤ 温泉にはどんな効果があるの？
前田さん すべての泉質で得られる効果を「一般的な適応症」と呼びます。主なものは、筋肉・関節の慢性的な痛み、冷え性、ストレスによる睡眠障害の改善、疲労回復・健康増進などです。そのほか、温かさにより疲労回復促進の「温熱効果」や、温泉地の自然を感じることでリラックスできる「転地効果」・心理効果もありません。また、泉質によって異なる効果を「泉質別適応症」と呼びます。



▲群馬県草津町の草津温泉



▲岐阜県下呂市の下呂温泉

まとめ

日本には温泉の種類がたくさんあり、色や匂い、効果などもそれぞれ個性があって面白いね。みんなもお休みの日などにいろいろな温泉に入ってみて、自分のお気に入りを見つけて成分などを調べてみよう！

温泉のヒミツとは？

みんなは温泉に入ったことはあるかな？

温泉にはいろいろな種類があり、それぞれ効果が違うんだよ。温泉の秘密について、専門家である国際医療福祉大学大学院の前田真治教授に聞きました。



▲長野県山ノ内町の地獄谷野猿公苑



国際医療福祉大学大学院
前田 真治教授

敏感肌も安心「単純温泉」

お湯に含まれる成分が1kg中1g以下の温泉のことを「単純温泉」と言います。低刺激なので、お肌がデリケートな方や高齢者、小さな子どもも安心して入浴できます。不眠症や疲労回復に効果があります。

代表的な温泉地
石和温泉（山梨）
下呂温泉（岐阜）・由布院温泉（大分）

ぼかぼかになる「塩化物泉」

お湯の中に塩分を多く含む泉質です。保温効果があり、体をよ温めてくれるので、筋肉の緊張緩和や血行促進という効果があります。

代表的な温泉地
定山溪温泉（北海道）・不老不死温泉（青森）
熱海温泉（静岡）・和倉温泉（石川）

主な温泉の種類

美人の湯「炭酸水素塩泉」

炭酸水素イオンを多く含む泉質で、お湯の手触りがトトロ・ヌルヌルしたアルカリ性の性質を持つのが特徴です。肌をキレイにしてくれる効果があり、「美人の湯」と呼ばれます。

代表的な温泉地
東鳴子温泉（宮城）
別府温泉（大分）・妙見温泉（鹿児島）

ぴりぴりと刺激的「酸性泉」

水素イオンを多く含む泉質で、pHの低い酸性のお湯であることが特徴です。中でもpH2以下のものは「強酸性泉」と呼ばれています。刺激が強く入るとピリピリします。高い殺菌効果があり、ニキビや切り傷などに効果があるといわれています。

代表的な温泉地
酸ヶ湯温泉（青森）
玉川温泉（秋田）・草津温泉（群馬）