

# 温泉分析書別表（浴用）

- 1 源泉名 小山温泉
- 2 源泉所在地 栃木県小山市大字喜沢字川岸1500番2
- 3 温泉分析申請者 小山・思川温泉  
栃木県小山市喜沢1475番地
- 4 泉質 単純温泉  
(低張性弱アルカリ性低温泉)
- 5 分析結果による療養泉分類に基づく禁忌症、適応症は環境省自然環境局長通知  
(平成26年7月1日)環自総発第1407012号によれば以下のとおりである。

浴用の一般的禁忌症	病気の活動期(特に熱のあるとき) 活動期の結核 進行した悪性腫瘍 又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合 少し動くと息苦しくなるよ うな重い心臓病又は肺の病気 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 慢性の病気の急性憎悪期
泉質別禁忌症	該当項目なし
浴用の一般的適応症	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、神経痛、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 自律神 経不安定症 ストレスによる諸症状(睡眠障害、うつ状態など) 病後 回復期 疲労回復 健康増進
泉質別適応症	自律神経不安定症 不眠症 うつ状態
備考	禁忌症、適応症は、源泉ドレインでの採取、分析結果に基づき判断した。

- 注1 温泉の禁忌症、適応症については専門知識を有する医師の意見を参考にすることが望ましい。
- 注2 **本別表は、温泉法第18条に基づく掲示に必要な参考資料となるものである。**
- 注3 管轄の健康福祉センター(または保健所)より別表が発行されたときはそれに従う。

## ◎浴用の方法及び注意

温泉の浴用は以下の事項を守って行う必要がある。

### ア. 入浴前の注意

- (ア) 食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けること。酩酊状態での入浴は特に避けること。
- (イ) 過度の疲労時には体を休めること。
- (ウ) 運動後30分程度の間は身体を休めること。
- (エ) 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こと。
- (オ) 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、身体を洗い流すこと。
- (カ) 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おくこと。

### イ. 入浴方法

- (ア) 入浴温度：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ること。
- (イ) 入浴形態：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こと。
- (ウ) 入浴回数：入浴開始後数日間は、一日当たり1～2回とし慣れてきたら2～3回まで増やしても良いこと。
- (エ) 入浴時間：入浴温度により異なるが、1回あたり、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良い。

### ウ. 入浴中の注意

- (ア) 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すること。
- (イ) 浴槽から出るときは、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出ること。
- (ウ) 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、横になって回復を持つこと。

### エ. 入浴後の注意

- (ア) 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ること(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が行われている場合には、温泉成分を温水で洗い流した方がよいこと。
- (イ) 脱水症状を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給すること。

### オ. 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る。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つこと。

### カ. その他

浴槽水の清潔を保つため、浴槽にタオルを入れないこと。

発行年月日 2017年9月12日

分析機関登録番号：14 栃薬1号  
栃木県宇都宮市緑五丁目1番5号  
一般社団法人 栃木県薬剤師会  
会長 大澤 光  
Tel 028-658-9879