

— 健やかに過ごすために —

より良い「竜島温泉

せせらぎの湯」の入り方

【入浴の方法および注意・最新情報 **令和5年改訂版**】

竜島温泉せせらぎの湯専属

長野県温泉療養指導士 2名在籍

日本温泉保養士(上級) 2名在籍



男子露天風呂 秋

【竜島温泉のお湯の特徴】

泉質は「アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性温泉）」です。pH8.96で、皮脂を乳化して汚れを落としやすくします。メタケイ酸を適度に含み、とろみ効果があります。化粧水に入ったような、ぬるぬる、つるつる作用があり、**「美肌の湯」と言われています。**

また、アトピーなどの皮膚炎にも優しく、お肌のお手入れに最適と言われています。

湯温は低めですが、効能が強いため、短時間の入浴で身体がポカポカに温まります。**長湯をすると湯当たりしますので、注意が必要です。**

注意事項に従って、健やかに、安全にご入浴ください。

外湯(露天風呂)は、源泉を加熱し、塩素で滅菌、かけ流しています。
内湯は源泉を追加しながら加熱、濾過循環、塩素と紫外線で滅菌処理しています。

外湯も内湯も一切の加水はありません。

【お風呂に入る前に】

食事の直前直後は避けましょう。

胃の活動が活発な時は、立ちくらみが生じやすいのです。

食後よりも食前の入浴のほうが良いです。

空腹時も胃が活発になるので避けましょう。

食後入浴なら、食べた後 30 分から 1 時間は、間をあけましょう。

アルコール摂取時の入浴は、危険なので絶対にしてはいけません！

とても疲れているときは、身体を休めてから入りましょう。

運動後も、30 分は身体を休めてから入りましょう。

お年寄りや小さなお子さん、身体の不自由な方は、一人きりでの入浴は避けるようにしましょう。

オムツ使用の幼児や、排泄障害のある、紙おむつ使用の成人の方は、入浴できません。

【脱衣所で】

入る前に、コップ1杯のお水を飲みましょう！（のぼせ対策！）

入浴前に、首を大きくゆっくり回したり、肩回しやアキレス腱伸ばし、足踏みなど、軽く関節を動かしてほぐしておく、温泉効果が高まります。

「ゆっくりかかと落としの動作」は、骨粗しょう症予防にも効果的です！

髪のブラッシングは、服を脱ぐ前にしておくと、シャンプー時の汚れも落ちやすくなり、抜け毛や頭皮マッサージにも効果的です。



【浴室では】

走らない！ゆっくり歩きましょう！

アルカリ性の強いお湯は、ぬるぬるします。床面が滑りやすいので、転ばないように「ゆっくり注意深く」歩きましょう。

まずは、手足から「かけ湯」をして、身体をお湯の温度にならしたあと、身体を綺麗に洗いましょう。

（シャワーや泡を隣の人に飛ばさないように注意！）

使い終わった自分の場所も、きちんと流し、風呂桶や風呂椅子に付いた、髪の毛や泡も流して使用前の配置に戻しておくとして、次の人も安全にきれいに使えます。

場所取り厳禁！自分の道具を洗い場に置きっぱなしにしない！

お湯につかるときは、持参道具を水切り棚にうつして、洗い場を「ほかの人もつかえるように」心づかいをしましょう。

「やさしい世界」を作りましょう。

髪染め剤や染めるトリートメント剤の使用は、悪臭の原因、汚れの原因、また排水設備を傷める原因になります。使用はやめましょう。

歯磨きも衛生上の観点から好ましくありません、やめましょう。

「みんなで一緒に使う温泉」です。みんなで気持ちよく使いましょう。

浴槽内のお湯にタオルを入れるのは、不衛生なのでやめましょう！

「みんなで一緒に使う温泉」です。綺麗なお湯を保ちましょう。

浴室内の読書は禁止です。

個人的な趣味のもの（本、おもちゃなど、入浴の目的以外のもの）を浴室に持ち込むのはやめましょう。



【竜島温泉の効能をより身体に取り入れるために】

竜島温泉の源泉温度は 40.3℃。ぬるめの温泉です。

「ぬるいから」と 10 分以上の長湯は危険です。

ぬるくても 3 分から 5 分の入浴時間の外湯と内湯の交互浴が望ましいです。

ぬるい温泉の入り方のコツ

温度差のあるお湯に、こまめに何度も入ることで、交感神経と副交感神経の切り替え刺激作用によって、身体が早くあたたまります。

「10 分以上の長湯は、血栓ができ始め、血管が詰まりやすくなる危険度が高まる」ため、長湯は絶対にしないように、注意しましょう！

入浴事故の原因ワースト1です！！

【交互浴】浴槽内は体調に合わせて 3 分でもよい。

外湯 5 分 → 2 分休憩 → 内湯 5 分 → 2 分休憩 → 外湯 5 分…

と交互に浴槽に入る。

お湯につかる回数の目安は 3 回。身体が心地よい、と感じる程度の回数で終わること。

上がる前は【ぬるめの湯の外湯】で仕上げましょう。

外湯がぬるめ、内湯が、外湯より温度がすこし高めです。

内湯も外湯も、温度がちがうだけで、温泉成分は同じです。

身体が辛いときは、無理をしないこと。半身浴や足だけの部分浴など、体調に合わせて入り方を工夫するとよいでしょう。

入浴回数は、たくさん入ればよいというわけではありません！

入浴後に体がだるい場合は、入浴時間が長すぎます。疲れを感じない時間で済ませるように心がけましょう。

【入浴中の注意】

浴槽の中では、ほかの人の迷惑にならないように軽く動かす程度にして、静かにお湯に入りましょう。

長湯は厳禁！入浴事故の元！

「短い時間の交互浴こそが、竜島温泉の健康的な正しい入り方」です。「みんなで一緒に使う温泉」です、譲り合って入るようにしましょう。

長湯避ければ災いなし！

ドボンとお湯に入らない！

がばっと急にお湯から立ち上がらない！

立ちくらみの原因になる、急な動きはやめましょう。

ゆっくり、静かに、が長寿のコツ！

入浴中に気分が悪くなったら！

近くの人に声を掛けて、スタッフに助けを求めましょう！

脱衣所に緊急呼び出しボタンがあります。

浴槽からゆっくり出て、横になるなど身体を休めましょう！

手足や脇の下を「冷たい！とは感じない程度の、ぬるめのシャワー」をしばらく当てると、副交感神経が整って気分が落ち着きやすくなります。

脱衣所の給水サーバーの冷たい水を口に含みましょう。

冬期間は外気温がかなり下がります。気温差により体調を崩される方もいます。無理な入浴は避けて、体調と相談しながらご入浴ください。

外気温によっては、外湯の床が凍結している場合があります。寒いですが、慌てず、ゆっくり静かに移動してください。

【入浴後は】

「温泉成分は洗い流してはダメ？」昔はそのような言い伝えが多い。令和版の解釈→「各温泉での入り方（成分）によって異なってくる。

竜島温泉の場合は、どちらでもよい」

竜島温泉での5分交互浴利用の、約30分入浴の場合、お風呂から上がるころには、温泉成分は、皮下吸収、呼吸吸収が、すでにされている状態ですから、洗い流しても問題はありません。

逆に、温泉成分をそのまま肌にのこしても問題ない方は、洗い流さなくても問題はありません。肌に支障がなければお好みでどうぞ！

入浴後は、コップ1杯のレモンウォーターか、お水を！

(厚生労働省データより)

入浴後は水分とビタミンCが不足しています。

竜島温泉館内無料サーバーの、レモンウォーターを是非お試しください！

温泉効果は、意外と長く3日から1週間続きます。

体質、体調によっては、「湯あたり」という症状が出る場合もあります。

のぼせたような気分不快、不眠、消化器症状等の湯あたり症状、皮膚炎などが出た場合は、入浴をやめて、このような症状からの回復を待ちましょう。



正しい温泉の利用の仕方を覚え、

温浴効果を高めて、健康的にすごしましょう！

(一社)日本温泉保養士協会による入浴に関する最新情報はこちらから



- ・ストレスと腸内環境
- ・なぜ身体を温めるとよいのか？
- ・「HSP」(ヒートショック 呟い)の作用

竜島温泉せせらぎの湯 こよみ 8月、9月掲載

竜島温泉せせらぎの湯 こよみ 10月掲載

竜島温泉せせらぎの湯 こよみ 11月、12月掲載

随時更新掲載中

「竜島温泉せせらぎの湯」に関する最新情報はこちらから



竜島温泉せせらぎの湯

温泉分析書

(鉱泉分析試験法による分析)

- 申請者
 - 住所 長野県松本市波田3452
 - 氏名 臥雲 義尚
- 源泉名及び湧出地
 - 源泉名 竜島温泉
 - 湧出地 長野県松本市波田3452 (源泉における分析)
- 湧出地における調査及び試験成績
 - (イ) 調査及び試験者 環境未来株式会社 総合検査センター 征矢 孝之
 - (ロ) 調査及び試験年月日 2022年3月28日
 - (ハ) 泉温 38.5℃(気温 12.4℃)
 - (ニ) 湧出量 -
 - (ホ) 知覚的試験 無色澄明、微硫化水素臭
 - (ヘ) 水素イオン濃度 pH 9.07
 - (ト) 電気伝導率 68.5mS/m
 - (チ) ラドン(Rn) -
- 試験室における試験成績
 - (イ) 試験者 環境未来株式会社 総合検査センター 小林 路子
 - (ロ) 分析終了年月日 2022年4月12日
 - (ハ) 知覚的試験 無色澄明、微硫化水素臭
 - (ニ) 密度 0.99874 (20℃/4℃)
 - (ホ) 水素イオン濃度 pH 8.95
 - (ヘ) 蒸発残留物 394 mg/kg (乾燥温度 110℃)
- 試料1kg中に含有する成分、分量及び組成

(イ) 陽イオン分	ミリグラム (mg)	ミリバル (mval)	ミリバル% (mval%)	(ロ) 陰イオン分	ミリグラム (mg)	ミリバル (mval)	ミリバル% (mval%)
水素イオン H ⁺	-	-	-	ふっ化物イオン F ⁻	22.1	1.16	17.06
リチウムイオン Li ⁺	0.1	0.01	0.23	塩化物イオン Cl ⁻	20.5	0.58	8.48
ナトリウムイオン Na ⁺	139	6.05	96.73	臭化物イオン Br ⁻	-	-	-
カリウムイオン K ⁺	1.0	0.03	0.41	ヨウ化物イオン I ⁻	-	-	-
アンモニウムイオン NH ⁺	-	-	-	亜硝酸イオン NO ₂ ⁻	-	-	-
マグネシウムイオン Mg ²⁺	-	-	-	硝酸イオン NO ₃ ⁻	0.1	-	-
カルシウムイオン Ca ²⁺	3.3	0.16	2.63	水酸化物イオン OH ⁻	0.2	0.01	0.17
ストロンチウムイオン Sr ²⁺	0.1	-	-	硫化水素イオン HS ⁻	0.3	-	-
バリウムイオン Ba ²⁺	-	-	-	硫酸水素イオン HSO ₄ ⁻	-	-	-
アルミニウムイオン Al ³⁺	-	-	-	硫酸イオン SO ₄ ²⁻	49	1.02	14.97
マンガンイオン Mn ²⁺	-	-	-	チオ硫酸水素イオン HS ₂ O ₃ ⁻	-	-	-
鉄(II)イオン Fe ²⁺	-	-	-	チオ硫酸イオン S ₂ O ₃ ²⁻	-	-	-
鉄(III)イオン Fe ³⁺	-	-	-	リン酸水素イオン HPO ₄ ²⁻	-	-	-
銅イオン Cu ²⁺	-	-	-	リン酸イオン PO ₄ ³⁻	-	-	-
亜鉛イオン Zn ²⁺	-	-	-	炭酸水素イオン HCO ₃ ⁻	202.8	3.32	48.76
				炭酸イオン CO ₃ ²⁻	21.6	0.72	10.56
				メタケイ酸イオン SiO ₃ ²⁻	-	-	-
				メタケイ酸水素イオン HSIO ₃ ⁻	-	-	-
				メタ亜ヒ酸イオン AsO ₂ ⁻	-	-	-
				メタホウ酸イオン BO ₂ ⁻	-	-	-
陽イオン計	143.6	6.26	100.00	陰イオン計	316.6	6.82	100.00

(ハ) 非揮発成分	ミリグラム (mg)	ミリモル (mmol)	(ニ) 溶存ガス成分	ミリグラム (mg)	ミリモル (mmol)
メタケイ酸 H ₂ SiO ₃	35.9	0.46	遊離二酸化炭素(遊離炭酸) CO ₂	-	-
メタほう酸 HBO ₂	2.2	0.05	遊離硫化水素 H ₂ S	-	-
メタ亜ヒ酸 HAsO ₂	-	-			
リン酸 H ₃ PO ₄	-	-			
硫酸 H ₂ SO ₄	-	-			
非揮発成分計	38.1	0.51	溶存ガス成分計	-	-

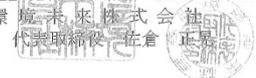
溶存物質(ガス成分のものを除く) 498 mg/kg

(ホ) その他の微量成分	mg/kg	下限値
総水銀	不検出	0.005 mg/kg
鉛	不検出	0.005 mg/kg
カドミウム	不検出	0.005 mg/kg
総クロム	不検出	0.005 mg/kg
総ヒ素	不検出	0.005 mg/kg

成分総計 498 mg/kg

- 泉質 アルカリ性単純温泉 (低張性アルカリ性温泉)
- 禁忌症、適応症 (「温泉分析書別表」5に記載する)

登録番号: 長野県第6号
〒390-1242 長野県松本市和田 4010-5
TEL 0263-88-3311 FAX 0263-88-3366
環境未来株式会社
代表取締役 佐倉 正晃



温泉分析書別表(浴用)

1. 源泉名 竜島温泉
2. 源泉湧出地 長野県松本市波田3452 (源泉における分析)
3. 温泉分析申請者 臥雲 義尚
4. 泉質 アルカリ性単純温泉 (低張性アルカリ性温泉)
5. 分析結果による療養泉分類に基づく禁忌症、適応症等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号によれば次のとおりである。

【浴用の禁忌症】

・一般的禁忌症

病気の活動期(特に熱のあるとき)、活動性の結核、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、慢性の病気の急性増悪期。

・泉質別禁忌症

特になし

【浴用の適応症】

・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

不眠症

・入浴上の注意

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) 過度の疲労時には身体を休めること。
- (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、1日当たり1~2回とし、慣れてきたら2~3回まで増やしてもよいこと。
- (エ) 入浴時間 入浴温度により異なるが、1回当たり初めは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よいこと。

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) 浴槽から出る時は、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、横になって回復を待つこと。

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等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいこと。)
- (イ) 脱水症状等を避けるため、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、浴槽にタオルは入れないこと。

(注) この別表は、温泉法第18条による掲示に必要な参考資料となるものである。



成分に影響を与える項目の揭示事項(浴用)

成分に影響を与える項目	該当の有無(有の場合はその理由)
温泉の加水	行っていません
温泉の加温	行っています(理由:入浴に適した温度に保つため)
循環装置等の使用	行っています(理由:衛生管理と温泉資源の有効活用のため)
入浴剤の使用	行っていません
消毒処理の有無	行っています (理由:衛生管理のため塩素系薬剤の使用と紫外線殺菌を行っています)

登録番号:長野県第6号
〒390-1242 長野県松本市和田 4010-5
TEL 0263-88-3911 FAX 0263-88-3366
環境未来株式会社
代表取締役:佐倉 正晃

【竜島温泉のお湯の特徴】

泉質は「アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性温泉)」です。pH9.07で、皮脂を乳化して汚れを落としやすくします。メタケイ酸を適度に含みとろみ効果があります。化粧水に入ったような、ぬるぬる、つるつる作用があり、「**美肌の湯**」とされています。

また、アトピーなどの皮膚炎にも優しく、お肌のお手入れに最適とされています。

湯温は低めですが、効能が強いため、短時間の入浴で身体がポカポカに温まります。**長湯をすると湯当たりしますので、注意が必要です。**

注意事項に従って、健やかに、安全にご入浴ください。

- ・**外湯(露天風呂)は、源泉を加温し、かけ流しています。**
- ・**内湯は源泉を追加しながら加温、濾過循環、塩素と紫外線で滅菌処理しています。**
- ・**外湯も内湯も一切の加水はありません。**

竜島温泉せせらぎの湯