

— 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6年増補版**】

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



男子風呂 ヤマボウシ 6月

【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。

毎日、営業後の清掃時に、すべての温泉水を入れ替えています。新鮮
で良質な天然温泉をご堪能下さい。

【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
と、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！

髪の毛のブラッシングは、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、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、「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、浴室内では、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！
綺麗なお湯を保ちましょう。

・浴室内での読書は禁止です。

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℃。加温はしますが、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。

入浴回数は、たくさん入れればよいというわけではありません！

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。

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！

「**竜島温泉せせらぎの湯**」に関する**最新情報**は

こちらのQRコードから



竜島温泉せせらぎの湯

・ストレスと腸内環境

1.腸年齢が寿命を決める 「人は腸から老い始める」と言われるように、腸にストレスがかかると腸の寿命が短命となり、他の臓器もドミノ倒しのように傷みはじめ、様々な病気の要因となる。腸は、体全体に送られる血液の約30%を使い、血液を最も使う臓器である。消化や排泄を担っているため、最も早く衰え始める。

2.理想的な腸内フローラ（細菌叢） 人間の腸内には、100兆~500兆以上の菌が存在している。菌の中には、・善玉菌・悪玉菌・日和見菌があり中でも腸内環境を左右するカギを握っているのが日和見菌とされている。主に大腸でフローラを形成して腸内環境を整えている。この腸内フローラを悪化させる要因として挙げられるのが・偏食・暴飲暴食・運動不足・ストレス・睡眠不足などで、特にストレスは悪玉菌の増える要因となる。そこで温泉の利用の仕方が腸内環境改善の有効な手段となる。

3.「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの90%が腸に存在している 脳の神経伝達物質セロトニンは、リラックス、安心感、幸福感をもたらす。セロトニンは、腸に約90%、血液中に約8%、脳内に約2%存在する。セロトニンは、腸で合成され、その前駆物質が腸内細菌によって脳内に運ばれる。腸内環境が良いと、十分な量の前駆物質が脳へと送られ、セロトニンが増えて精神状態が安定する。逆に腸内環境が悪いと、セロトニンが足りずにイライラや不安感の原因となる。ストレスが掛かり悪循環が加速する。

4.入浴との相乗効果 入浴で身体を温めることで、腸の動きが高められる。「竜島温泉せせらぎの湯」の温泉は深部体温をより上昇させるので効果てきめんである。軽い運動(グーパー運動)などで腸の動きを促すと、体中の血流が活発となり、長寿につながる。ただし長湯などで湯あたりすると、逆にストレスにつながってしまうので注意が必要です。

・なぜ身体を温めるとよいのか？

1.人間の身体はタンパクで出来ている 身体は約37兆個の細胞から出来ていて、タンパクは細胞の中で作られ、一部は細胞の外に出て働く。

①髪の毛や爪、皮膚や筋肉 ②酸素を運ぶヘモグロビン、血液を固めるフィブリノーゲン ③食べ物を消化する消化酵素 ④アミロイドタンパクなどの脳タンパク。

2.ストレスなどでタンパクが傷つくと病気の原因となる タンパクの構

造がゆがんだり、おかしくなって細胞が機能しなくなる。機能しなくなった細胞が増え、病気を発症すると、最悪の場合、死に至る。

3. ストレスから細胞を守るタンパク **傷ついた細胞を修復するタンパク**を「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)という。身体に熱を負荷(熱ストレス)すると、身体の細胞に「HSP」という身体をストレスから守るタンパク質が増加し、傷ついた細胞を修復したり、修復しきれない細胞(タンパク質)は分解し、壊してしまう。修復しきれなかった細胞は、いつか病気やがんのもとになるため、細胞死へと導かれる(アポトーシス)。

・「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)の作用

1. 免疫力を高める ①白血球、特にリンパ球が増加して免疫力が高まる。マクロファージ(貪食細胞)の食欲が増進し、細菌やウィルスを攻撃して食べてしまう。②NK細胞の活性を高め、がんを予防する。がんや急性・慢性炎症(気管支喘息、リウマチ、関節炎、敗血症など)で活性するが、「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)がその活性を低下させ、貢献する。

2. 糖尿病の予防・改善 インスリン抵抗性を「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)が改善する。中性脂肪も低下させる。

3. アルツハイマー病の予防 アルミロイド(タンパク)が構造異常を起こして凝集、沈着して黒い斑点ができる。「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)がタンパクの構造異常を治す。パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などもタンパクの構造異常。

4. 美肌づくり ①「老化は酸化」と言われるように、「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)は60~70才以降に急激に低下する。「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)を増やすことで、酸化ストレスを防御して老化を遅らせる。②「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)がコラーゲンの合成を促進して、肌の弾力性を保ち、しみ、しわ、くすみも予防する。

5. 運動能力向上 筋肉の炎症を表す酵素活性(CPK)が低下、疲労物質(乳酸)の生産を遅らせ、運動機能を向上させる。

6. 低体温症の改善 低体温はHSPを増やすことで、正常体温にすることが出来る。低体温の人が増えている主要因は最大の熱源である筋肉の収縮を伴う運動不足により、相対的な熱量の不足がある。一方、がんは低血圧、低体温の人で酸素不足の臓器に起こりやすいことがわかっている。ただし、「HSP」(ヒートショック[°] 蛋白)は細胞の老化に伴い減少する。

・**免疫とHSPの違い** 免疫は自己と自己以外(細菌、ウィルス、花粉などの抗原)を区別して、自己以外のものを攻撃するシステム。つまり、侵入してきた抗原に対して特異的に効果を発揮する。さらに、抗原に対して抗体を作り、その効果は永久に持続する。一方、**HSPは外敵(ストレス)の種類を問わず、増加し傷ついたタンパクを修復する。**

最も有効な疾病予防法として、**熱ストレスであらかじめHSPを増加させておく**ことで、強く大きな外敵(ストレス)がやってきても耐性力が出来ており、傷ついたタンパクも修復することができる。ただし、HSPの効果は永久に続くものではなく、熱ストレスによって増加したHSPは、2日後をピークに4日目までは有効だが7日後には元に戻ってしまう。つまり、長期ストックが出来ないため、**熱ストレスの適応を考慮したうえで、習慣化することがポイント**となる。

・「HSP」(ヒートショック 貯け)を増加させる入浴法

(1)入浴温度と入浴時間

40℃のお湯で20分、41℃で15分、42℃で10分。**「竜島温泉せせらぎの湯」の場合は湯船に浸かる合計時間は20~15分が適当で、内湯~外湯~内湯などの3回交互浴が目安となる。**体が熱いと感じたら、途中で立ったり、湯船から出る。**湯船に浸かる合計時間の目安を20~15分と考えればよい。**体力に自信の無い方は半身浴で行うとよい。

(2)体温の目安

HSPは、体温が38℃に上がると、1.2~1.5倍に増える。入浴をはじめ、熱くなってきたな、そろそろ出たいなと思うのが37.6℃くらい。**体温が38℃になると汗が出始める。**

(3)入浴後の保温がポイント

HSPをより増加させるためには、入浴後の保温が重要ポイントになる。入浴後は素早く汗を拭き、タオルケットや肌着などで身を包み、靴下もはくとよい。**扇風機やクーラーにあたらない場所で10~20分身体を保温する。**飲み物も**温かいレモン水**などを飲むとよい。汗が大量に出るため、**入浴前後の水分補給が大切**になる。

・**週2回の「HSP」(ヒートショック 貯け)入浴法** 「HSP」は、HSP入浴法を行った2日後をピークに増加、4日後ぐらいまで増加して、7日後には元に戻る。つまり、HSPを維持するには、**HSPが低下するところに再度HSP入浴法を行うことがポイント**となる。この入浴法は自宅のお風呂でも可能だが、「竜島温泉せせらぎの湯」などの温泉は、効果が倍増する。**温泉水は、熱伝導率が良く、真湯に比べ早く温まり、保温効果も高い。末梢血管拡張作用も強くHSPを増やすのに有効に働く。「竜島温泉せせらぎの湯」の温泉水はご案内の通り深部体温が上昇しやすく、より効果が期待できる。**

例えば、**火曜日にHSP入浴法を行い、2日間あけて金曜日に再度HSP入浴法を行うパターンにする。**他の日は、烏の行水や特別な保温は行わなくても構わない。HSP入浴法は、ご自宅でも「竜島温泉せせらぎの湯」でもできるので、ご自身の都合に合った方法で、週2回ほど実施

すると効果的である。ただし、HSP 入浴法を連続、または長く続けていると、耐性がついてしまい HSP が増えなくなることもある。HSP 入浴法を週 2 回で 3~4 ヶ月続けると耐性が現れることが多い。この時は、1~2 週間 HSP 入浴法を中止し間を置くことでリセットできる。

・「HSP」(ヒートショック 耐性)入浴法は HSP が増えるだけではない

①身体の免疫力が高まる 白血球、特にリンパ球が増加、さらに NK 細胞活性やがん治療に役立つ樹状細胞(マクロファージ)も増加し、ダブル、トリプルの免疫力増強となる。その結果、がんの予防をはじめ、抗がん剤の副作用軽減や低濃度抗がん剤の効果促進などに役立つ。

②代謝が活発になり、脂肪燃焼効果が高まる 低体温が改善され、中性脂肪が減少し、運動による内臓脂肪の燃焼効率が促進され、メタボリックシンドローム予防に役立つ。

③発汗による老廃物排出効果が高まる 汗そのものからの老廃物排出とともに、発汗により、肝臓、腎臓への血流が促進され解毒作用が高まるというダブルの効果がある。

④ベータエンドルフィンを誘導し、幸福感を実感 脳内麻薬ともいわれるベータエンドルフィンが分泌され鎮痛作用をはじめ、幸福感や快感が呼び覚まされ、ストレスが軽減される。

⑤乳酸の生産が遅れ、疲れにくい体になる 運動による乳酸値の増加を遅らせ、運動中の疲労を防ぐことが実証されている。さらに、運動後の疲労回復が早いことも証明されている。

・自宅で HSP 入浴法を実践する 自宅で HSP 入浴法を効果的に実践するには、①入浴剤を使用する 温熱効果、保温効果を高める炭酸系、硫酸ナトリウム含有などの入浴剤を使うことで、温浴効果を高められる。

②湯舟の蓋などを利用する 蓋などで首元まで覆うと放熱を防ぐのに有効。③浴室の温度を高めておく 湯船にシャワーでお湯を注ぎ、浴室をミストで充満させておくと湯船から出た時の体温の低下を抑える。④入浴 30 分前に筋力トレーニングをする 入浴前に軽い筋トレをすることで、入浴時の温熱効果を増加させることができる。

・運動で HSP を増やす ①HSP は遅筋に多く含まれている 遅筋を使う有酸素運動を一日 30 分、2 週間続けると HSP が増加する。②HSP の増加は運動量に比例する より運動をすると HSP は増加する。ただ、やり過ぎると HSP は減少する。HSP が増えれば運動量も増えるという比例関係が実証され、さらに HSP 入浴法を加えることで HSP が増量し、各スポーツでのパフォーマンスも向上する。ただし、スポーツトレーニングの実践での HSP 量は 3 週間後が最大値で、4 週間では減少に向かう。つまり、休息の期間も必要となる。

・「竜島温泉せせらぎの湯で温活(温浴活動)」

「竜島温泉せせらぎの湯」で心身をリフレッシュ。心も身体も健康を維持して、健やかに長生きしましょう。

①竜島温泉に到着したら、健康遊歩道を2周する(約30分)。介護予防の運動器具、関節の動きやストレッチ、筋力など、基礎体力づくりの健康器具が配置されています。(事前に、自宅などで運動して、移動の間に身体を休めても良い)。

②入館して無料休憩室で30分休憩する。(無料サーバーのレモン水や梅昆布茶などでビタミンやクエン酸を体内に取り入れる)。

③入浴。汗や汚れを洗い流してから浴槽へ。体調を考慮しながら、内湯外湯の交互浴で効果的に身体を温める。週2回のHSP入浴法も実践する。

④入浴の時間を利用して、リンパの流れを整えるために、耳の裏、首筋、脇の下のリンパ節を優しく撫でる。土踏まず、膝の裏、太ももの付け根のリンパ節を優しく撫でる。(リンパの位置は、脱衣所洗面台の掲示物で確認してください)。身体の緊張をほぐすため、静かに、肩の上下運動、手足のグーパー運動、足首回しをして毛細血管の血の循環を促す。

⑤入浴後は、身体を休めながら、水分補給、アセロラやレモン飲料などで、ビタミン補給をしっかりとる。腸を整えるために、良質な・動物性・植物性乳酸菌、ヤクルト、ジョア、R-1、LG21、牛乳などを体内に取り入れる。保平蕪(ほだいらかぶ)や野沢菜などのお漬物からは、良質な食物繊維と植物性乳酸菌が摂取できる。腸活(整腸活動)に最適である。

⑥良質な食事で整腸、身体を整える。「御食事処せせらぎ」では、健康をテーマに食事を提供している。一食15品目以上の地元の旬の食材を使用して調理し、雑穀米も用意している。副菜に、「おからサラダ」や「酢ダイズ」、「薬味たっぷりの冷ヤッコ」を添え、出汁を効かせた豆乳のお汁を加え、一日に必要な食物繊維を一食でとれるように配慮している。

「竜島温泉せせらぎの湯」で温活(温浴活動)して、丈夫な心と体を取り戻しましょう。

心も身体も健康で長生き。

素敵な人生にしましょう。

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)
メタけい酸 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 0263-88-3911 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。

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。**
- **毎日、営業後の清掃時に、すべての温泉水を入れ替えています。新鮮で良質な天然温泉をご堪能下さい。**

竜島温泉せせらぎの湯