

温泉の成分、禁忌症及び入浴上の注意

成 分	禁忌症及び入浴上の注意	(4) 入浴後の注意																																																																												
1. 源泉名 奥津荘鍵湯温泉 2. 泉質 アルカリ性単純温泉 (低張性アルカリ性高温泉) 3. 泉温 源泉 42.6 ℃ 4. 温泉の成分 (本水1kgに含有する成分及び分量)	1. 浴用の禁忌症 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、慢性的病気の急性増悪期。 2. 浴用の方法及び注意 (1) 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、入浴前にコップ一杯程度の水分を補給しておくこと。 (2) 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。 (3) 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。	(4) 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。 (5) 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。 (6) 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。																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">陽イオン</th> <th style="width: 50%;">分量(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>ナトリウムイオン</td><td>31.5</td></tr> <tr><td>カリウムイオン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>マグネシウムイオン</td><td><0.2</td></tr> <tr><td>カルシウムイオン</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>アルミニウムイオン</td><td><0.1</td></tr> <tr><td>計</td><td>34.8</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">陰イオン</th> <th style="width: 50%;">分量(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>フッ化物イオン</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>塩化物イオン</td><td>8.9</td></tr> <tr><td>硫化水素イオン</td><td><0.2</td></tr> <tr><td>硫酸イオン</td><td>11.2</td></tr> <tr><td>炭酸水素イオン</td><td>18.3</td></tr> <tr><td>炭酸イオン</td><td>27.1</td></tr> <tr><td>水酸化物イオン</td><td><0.1</td></tr> <tr><td>メタホウ酸イオン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>計</td><td>67.6</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>メタケイ酸 (H₂SiO₃)</td> <td>46.0 mg</td> </tr> <tr> <td>メタホウ酸 (HBO₂)</td> <td>— mg</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>46.0 mg</td> </tr> <tr> <td>遊離炭酸 (CO₂)</td> <td><0.1 mg</td> </tr> <tr> <td>遊離硫化水素 (H₂S)</td> <td><0.2 mg</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>— mg</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3">その他微量成分 (単位: mg/kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>総ヒ素</td><td>0.007</td><td></td></tr> <tr><td>鉄</td><td>0.05</td><td>未満</td></tr> <tr><td>マンガン</td><td>0.01</td><td>未満</td></tr> <tr><td>銅</td><td>0.01</td><td>未満</td></tr> <tr><td>鉛</td><td>0.01</td><td>未満</td></tr> <tr><td>総水銀</td><td>0.0005</td><td>未満</td></tr> <tr><td>総クロム</td><td>0.03</td><td>未満</td></tr> <tr><td>カドミウム</td><td>0.005</td><td>未満</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>0.01</td><td>未満</td></tr> </tbody> </table>	陽イオン	分量(mg)	ナトリウムイオン	31.5	カリウムイオン	0.5	マグネシウムイオン	<0.2	カルシウムイオン	2.8	アルミニウムイオン	<0.1	計	34.8	陰イオン	分量(mg)	フッ化物イオン	1.9	塩化物イオン	8.9	硫化水素イオン	<0.2	硫酸イオン	11.2	炭酸水素イオン	18.3	炭酸イオン	27.1	水酸化物イオン	<0.1	メタホウ酸イオン	0.2	計	67.6	メタケイ酸 (H ₂ SiO ₃)	46.0 mg	メタホウ酸 (HBO ₂)	— mg	計	46.0 mg	遊離炭酸 (CO ₂)	<0.1 mg	遊離硫化水素 (H ₂ S)	<0.2 mg	計	— mg	その他微量成分 (単位: mg/kg)			総ヒ素	0.007		鉄	0.05	未満	マンガン	0.01	未満	銅	0.01	未満	鉛	0.01	未満	総水銀	0.0005	未満	総クロム	0.03	未満	カドミウム	0.005	未満	亜鉛	0.01	未満	禁忌症確認年月日 令和5年10月12日 確認者 岡山県美作保健所長	成分に影響を与える項目
陽イオン	分量(mg)																																																																													
ナトリウムイオン	31.5																																																																													
カリウムイオン	0.5																																																																													
マグネシウムイオン	<0.2																																																																													
カルシウムイオン	2.8																																																																													
アルミニウムイオン	<0.1																																																																													
計	34.8																																																																													
陰イオン	分量(mg)																																																																													
フッ化物イオン	1.9																																																																													
塩化物イオン	8.9																																																																													
硫化水素イオン	<0.2																																																																													
硫酸イオン	11.2																																																																													
炭酸水素イオン	18.3																																																																													
炭酸イオン	27.1																																																																													
水酸化物イオン	<0.1																																																																													
メタホウ酸イオン	0.2																																																																													
計	67.6																																																																													
メタケイ酸 (H ₂ SiO ₃)	46.0 mg																																																																													
メタホウ酸 (HBO ₂)	— mg																																																																													
計	46.0 mg																																																																													
遊離炭酸 (CO ₂)	<0.1 mg																																																																													
遊離硫化水素 (H ₂ S)	<0.2 mg																																																																													
計	— mg																																																																													
その他微量成分 (単位: mg/kg)																																																																														
総ヒ素	0.007																																																																													
鉄	0.05	未満																																																																												
マンガン	0.01	未満																																																																												
銅	0.01	未満																																																																												
鉛	0.01	未満																																																																												
総水銀	0.0005	未満																																																																												
総クロム	0.03	未満																																																																												
カドミウム	0.005	未満																																																																												
亜鉛	0.01	未満																																																																												
分析年月日 令和5年9月15日 分析者 (公財) 岡山県健康づくり財団 登録番号 岡山県自第1号	1. 冬季の厳寒期にのみ入浴に適した温度に保つため加温しています。																																																																													