



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	
1. 源泉名 くらしき乃湯 2. 泉質 含放射能-ナトリウム・カルシウム-塩化物強塩温泉 (高張性中性低温泉) 3. 泉温 源泉 25.8 ℃ 使用位置 40.0 ℃ 4. 温泉の成分 (本水 1 kg 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。 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。 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。 (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。 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。	
陽イオン	分量 (mg)	陰イオン	分量 (mg)		
ナトリウムイオン	5592.62	ふっ化物イオン	0.68		
カルシウムイオン	12.76	塩化物イオン	17660.91		
マグネシウムイオン	677.00	硫酸水素イオン	<0.2		
カルシウムイオン	4219.00	硫酸イオン	1403.06		
アルミニウムイオン	<0.1	炭酸水素イオン	17.96		
鉄(II)イオン	2.65	炭酸イオン	<0.1		
計	10504.03	計	19082.61		
メタホウ酸 (HBO ₂) 3.22 mg メタケイ酸 (H ₂ SiO ₃) 16.20 mg 計 19.42 mg 遊離炭酸 (CO ₂) 2.2 mg 遊離硫化水素 (H ₂ S) <0.2 mg 計 2.2 mg その他微量成分 (単位: mg/kg) 総水銀 0.0005未満 総ヒ素 0.005 未満 銅 0.01 未満 鉛 0.01 未満 カドミウム 0.005 未満 亜鉛 0.01 未満 マンガン 3.73 総クロム 0.03 未満				(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で、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 (例えば酸性泉や硫酸泉等) 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 脱水症状等为了避免するため、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。	
				成分に影響を与える項目	
				1. 温泉の供給量の不足を補うため加水しています。 2. 入浴に適した温度に保つため加温しています。 3. 温泉資源の保護と衛生管理のため、循環ろ過装置を使用しています。 4. 衛生管理のため塩素系薬剤を使用しています。	
分析年月日 平成27年12月22日				禁忌症決定年月日 平成28年3月8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				決定者 倉敷市保健所長 吉岡明彦	

