

健康 温泉

— 関東編 —

日本温泉健康会・編

リウマチ、腰痛から生活習慣病や
婦人病まで、入浴するだけで元気にな
れる関東の温泉を大紹介！

目次

| | |
|-----------------|----|
| リウマチに効く関東の温泉 | 3 |
| 腰痛に効く関東の温泉 | 7 |
| 五十肩、肩こりに効く関東の温泉 | 10 |
| 打ちみ、捻挫に効く関東の温泉 | 14 |
| 火傷、傷に効く関東の温泉 | 18 |
| 痔疾に効く関東の温泉 | 22 |
| 眼病に効く関東の温泉 | 26 |
| 婦人病に効く関東の温泉 | 29 |
| 生活習慣病に効く関東の温泉 | 32 |

リウマチに効く関東の温泉

人間の体には無数の関節があり、その先端は軟骨で覆われています。軟骨は水分を八〇%も含んでおり、大変衝撃吸収性が高く、骨と骨をスムーズに動かす役割を担っています。

リウマチとは、加齢と共に、その軟骨の中から水分が失われて固くなり、動かすたびに削れた骨片が滑膜に取り込まれて炎症を起こすことで発症します。傷を負ったり捻挫や骨折をしても炎症が起きますが、それは治癒のための現象です。ところがリウマチは、体の外からもたらされる刺激に反応するのではなく、自分の体の中の成分が攻撃対象になっているのです。

温泉学では、リウマチに効く温泉効果は主に二つあるといわれています。一つは水の持つ効果、もう一つは温熱効果、そして化学成分による保湿効果です。

水の持つ浮力と水圧は全身をリラックスさせる効果があり、温熱効果は全身の血行を改善し、保湿効果は温熱効果を持続させます。

温泉は痛みを和らげる効果があるため、大抵の温泉にはリウマチに効果があることを謳っています。リウマチの名湯といわれ、特に効果があるといわれている温泉は、ややぬるめのお湯で長時間浸かれる所が多いようです。泉質は、ナトリウム泉や硫酸塩泉だと保温効果が大きいので更に効果的でしょう。ゆっくり温泉に浸かって、体の芯までじっくり温めましょう。

・水上温泉

群馬県利根郡みなかみ町。硫酸塩泉、単純泉、アルカリ性単純泉。湯量が豊富で、別名雪見の湯ともよばれています。胃腸病や神経痛、眼病にも効果があります。

・那須温泉

栃木県那須郡那須町。塩化物泉、硫黄泉、単純泉。負傷した鹿が傷を癒

続きは
完成版で
お楽しみ下さい。