第3号－2－1様式

# 温泉の禁忌症・適応症・入浴上の注意事項の掲示

① 源　泉　名　黄玉の湯

② 泉　　質　ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩温泉

③ 掲示用泉質　塩化物泉

④ 泉　　温　源　泉　47.7 ℃　使用位置　42　℃

⑤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】

該当なし

⑥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、捻挫など慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、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、軽いぜんそく又は肺気腫、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】

きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

⑦浴用上の注意事項

右記「浴用の方法及び注意」のとおり

（注）温泉飲用を行う場合には、保健所長の許可を受けなければ飲用できません。必ず飲用許可を受けてから飲用してください。

入浴の方法及び注意

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１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　心肺機能が低下している人は、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１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が、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。

温泉法第１８条第１項の規定に基づく掲示について、平成２６年７月１日付け環自総発第１４０７０１２号環境省自然環境局長通知を基準に、上記のとおり決定する。

平成 28 年 11 月 25 日

大分市保健所長