

温泉の泉質、禁忌症、適応症、注意書き

利用場所	那須塩原市塩原600-2 ケアホテル松の家塩原温泉 大浴場
利用源泉名	市営門前第1号・第4号混合泉
ゆう出地	那須塩原市塩原字門前2372番地
泉質	ナトリウム・カルシウム一塩化物・炭酸水素塩温泉 (中性低張性高温泉)

禁忌症	適応症
一般的禁忌症： 急性疾患（特に熱のある場合）、活動性の結核、 悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、 出血性疾患、高度の貧血、 その他一般に病勢進行中の疾患、 妊娠中（特に初期と末期）	一般的適応症： 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、 関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、 痔疾、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、 泉質別適応症： きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、 慢性婦人病

入浴上の注意事項

- ア 温泉療養を始める場合は、最初の数日の入浴回数を1日当たり1回程度とすること。
その後は、1日当たり2回ないし3回までとすること。
- イ 温泉療養のための必要期間は、おおむね2ないし3週間を適当とすること。
- ウ 温泉療養開始後おおむね3日ないし1週間前後に、湯あたり（湯さわり又は浴陽反応）が現れることがある。
「湯あたり」の間は、入浴回数を減じ又は入浴を中止し、湯あたり症状の回復を待つこと。
- エ 以上のほか、入浴には次の諸点について注意すること。
- (ア) 入浴時間は入浴温度により異なるが、初めは3分ないし10分程度とし、慣れるにしたがって延長してもよい。
 - (イ) 入浴中は、運動浴の場合は別として一般には安静を守る。
 - (ウ) 入浴後は、身体に付着した温泉の成分を水で洗い流さない（湯ただれを起こしやすい人は逆に浴後真水で身体を洗うか、温泉成分を拭き取るのがよい）。
 - (エ) 入浴後は湯冷めに注意して一定時間の安静を守る。
 - (オ) 次の疾患については、原則として高温浴（42℃以上）を禁忌とする。
 - ① 高度の動脈硬化症
 - ② 高血圧症
 - ③ 心臓病
 - (カ) 熱い温泉に急に入るとめまい等を起こすことがあるので十分注意をする。
 - (キ) 食事の直前・直後の入浴は避けることが望ましい。
 - (ク) 飲酒しての入浴は特に注意する。