

温泉入浴前後の自律神経・気分  
についての検証データは、  
こちらの温泉で測定させて  
いただきました



泉質

アルカリ性単純温泉 pH8.9

亀嵩温泉

# 玉峰山荘

かめだけおんせん たまみねさんそう

**料金** 中学生以上 600円・3歳～小学生 300円・3歳未満は無料・障害、療育、精神保健福祉手帳提示  
で、本人、同伴者1名大人 300円 **営業時間** 10:00～22:00(最終受付 21:30) **定休日** 年中無休

**浴室設備** シャンプー・リンス・ボディソープ ※タオルは別売りです。

**住所** 〒699-1701 島根県仁多郡奥出雲町亀嵩 3609-1 **電話** 0854-57-0800



めざせ!

## 温泉美心

亀嵩温泉は美肌&美白の湯として有名な温泉ですが、魅力はそれだけではありません。自律神経が整うことが期待でき、ポジティブな気分に変化し、内面から美しくなれる温泉です。

掲載のデータは 2021 年 1 月現在のものです。

2021.2 発行

制作

島根県立大学出雲キャンパス ヘルスツーリズム研究会 “美心ヘルスツーリズム”  
温泉ソムリエ\*: 小田美紀子・藤田小矢香・林健司 (島根県立大学 看護栄養学部看護学科)

しまねの名泉巡

単純温泉の魅力

プチ湯治で

こころとからだ

泡  
湯  
る  
り

と整える

※写真はイメージです

「単純温泉」って何か魅力を感じないなあ…

いえいえ、単純温泉は“こころ”と“からだ”にとっても優しい温泉なのです!

さあ、魅力いっぱいの単純温泉に出かけましょう!!



オロリン

島根県立大学出雲キャンパス  
ヘルスツーリズム研究会 “美心ヘルスツーリズム”

# 単純温泉の魅力

## 単純温泉とは

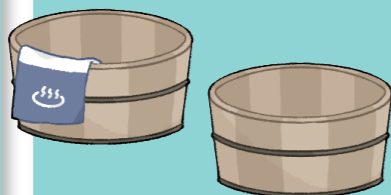
溶存物質（ガス性のものを除く）が1g/kgに満たないもので、泉温が25℃以上のものを単純温泉と言います。単純温泉は、温泉の中でも特に治療の目的に供しうる療養泉です。

## 魅力1 みんなに優しい温泉

療養泉は泉質によって10種類に分けられています。その中で最も刺激が少ないため、肌が弱い人、赤ちゃん、妊婦さん、高齢者の方でも安心して入れる優しい温泉です。よって、単純温泉は「家族の湯」とも言われています。

## 魅力2 湯あたりしにくい温泉

刺激の少ない優しいお湯なので、湯あたりしにくく、ゆっくりと長時間入ることができます。



## 魅力3 心が元気になる温泉

単純温泉の特徴として、泉質別適応症に自律神経不安定症、不眠症、うつ状態など心理的症状の改善があげられています。これは、含有成分が薄いことによる効果です。特に不眠症は他の泉質の温泉にはない効果です。もちろん、すべての療養泉に共通する一般的適応症の筋肉や関節の痛みやこわばり、冷え性、疲労回復などへの効果もあります。

## 「単純温泉」と「アルカリ性単純温泉」の違い

単純温泉は、pH値によって以下3種類に分けられます。

- pH7.4 以下 「単純温泉」
- pH7.5 ~ 8.4 「弱アルカリ性単純温泉」
- pH8.5 以上 「アルカリ性単純温泉」

★「弱アルカリ性単純温泉」「アルカリ性単純温泉」は、クレンジング効果によって、不要な角質や肌に残っている皮脂や油分を落としてくれるため、ツルツル肌になる「美肌効果」があります。



参考)

- ・環境省：療養泉の泉質の分類, <https://www.env.go.jp/nature/onsen/point/ryoyo.pdf> (2020.3.11 確認)
- ・温泉ソムリエ家元 遠間和広他：温泉ソムリエ テキスト, 三条印刷株式会社, 2019.
- ・温泉ソムリエ協会：温泉ソムリエが教える! 幸せになる入浴法, <http://onsen-s.com/n009-siawase1-7-1.htm> (2020.3.11 確認)

## データで検証!

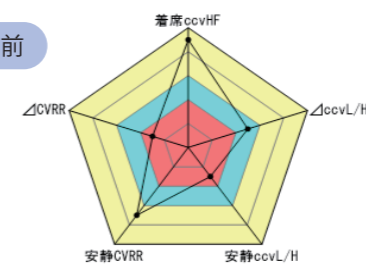
## 入浴前後の自律神経



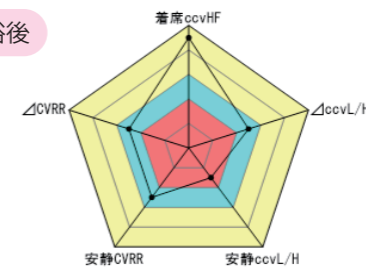
改善の見られた Aさん

温泉入浴前、自律神経活動の大きさを示す CVRR が安静時で過剰で、起立時の  $\Delta$ CVRR は低下していました。温泉入浴後は、安静時と起立時の CVRR が標準となりました。

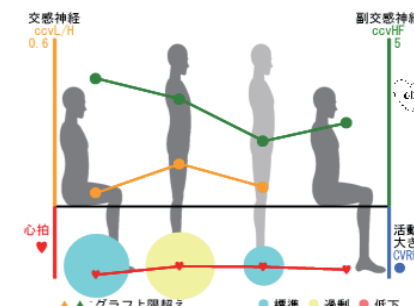
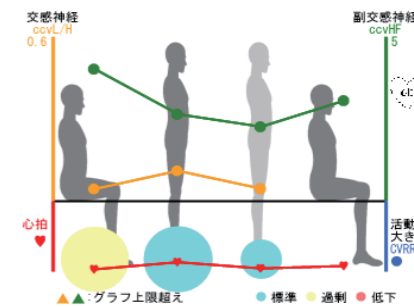
### 温泉入浴前



### 温泉入浴後



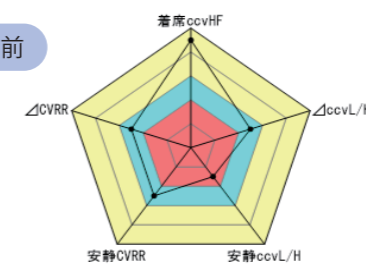
※自律神経の測定は、株式会社クロスウェル「きりつ名人」を使用しました。



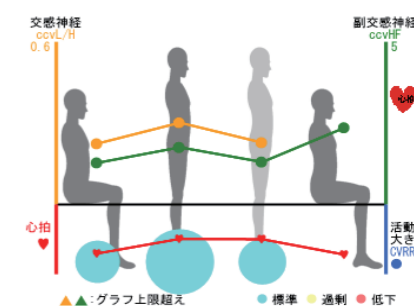
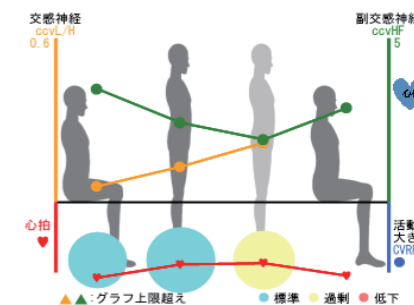
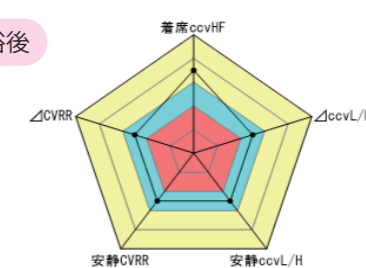
改善の見られた Bさん

温泉入浴前、交感神経活動を示す ccvL/H は安静時低下しており、副交感神経活動を示す ccvHF は着席時過剰でした。温泉入浴後は、安静時の交感神経活動を示す ccvL/H が標準を示し、着席時の ccvHF は標準に近づきました。

### 温泉入浴前



### 温泉入浴後



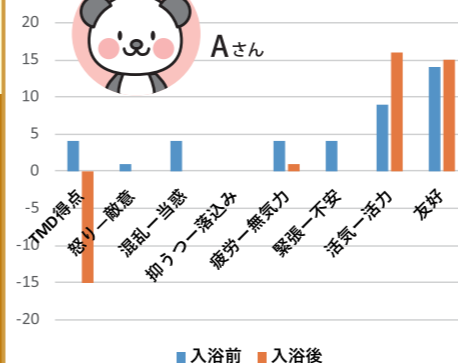
単純温泉に入浴することにより、自律神経機能のバランスが整う事が示されました。

## データで検証!

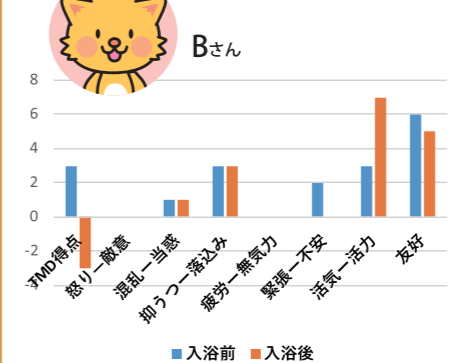
## 入浴前後の気分



Aさん



Bさん



※気分の測定は、POMS 2 (成人用短絡版)を使用しました。  
※TMD 得点は、総合的気分状態で、得点が高いほど、ネガティブな気分が高いことを示します。

単純温泉に入浴することにより、ネガティブな気分が低くなり、ポジティブな気分が高くなる事が示されました。