



六根清浄と六感治癒の地

温泉を識る、
三朝を識る

ポケット ラヂムリエ



現代湯治
三朝温泉

日本遺産

100の
日本遺産

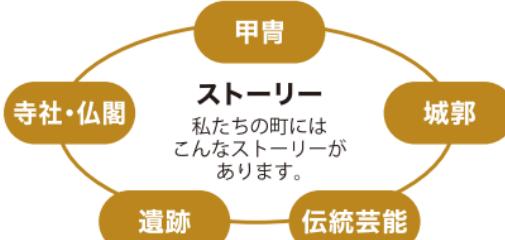


日本遺産とは、ストーリーを軸に地域が持つ価値（文化財や地場産業）を点ではなく、面でパッケージにし、多くのヒトと価値を分かち合う為のものです。

三朝町の「六根清浄と六感治癒の地」は、日本が世界に誇る100の日本遺産ストーリーの一つとして、平成27年4月24日に文化庁によって認定されました。

日本遺産

点在する遺産を「面」として活用・発信



「活用」重視

→ パッケージ化した文化財群を
一体的にPR。地域のブランド化・
アイデンティティの再確認を促進

三朝町は 「六根清浄と六感治癒の地」

古来より、この地を訪れる人々は「三徳山」で大自然に触れ、神仏に祈りを捧げることで六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）を浄め、三徳山参拝の拠点を担う「三朝温泉」で湯煙に身を置き、自然の恵みを得ることで六感（観、聴、香、味、触、心）を癒してきました。

三徳山への参拝前にはまず三朝の湯で身を浄め、参拝後もまた三朝の湯でその身を癒すことが「三朝の流儀」であり、三朝温泉入浴アドバイザー「ラヂムリエ」がそのサポートを行います。



目次

1 湯泉とは？	1-3
2 湯泉の作用と効果	4
3 三朝湯泉の泉質・効能	5-6
4 ラドンとは？	7-9
5 三朝湯泉の放射線量	10
6 ラドンの体内摂取	11
7 入浴の手順	12-13
8 入浴の方法	14-15
9 基本的な入り方	16-17
10 三朝湯泉のおはなし	18-19



1 湯泉とは？

○湯泉の定義

地下から湧き出す
水・水蒸気・ガスの
温度が25℃以上

湯泉法で決められた
19の特定成分のうち、
1つでも規定値以上
含んでいる



湯泉法で決められた成分とは？

二酸化炭素、ラドン、硫黄、
炭酸水素ナトリウム（重曹）、鉄、
水素イオン、ヨウ素イオン など

1 温泉とは？

♨三朝温泉の泉質

高温泉、中性泉、単純温泉、
塩化物泉、放射能泉

♨泉温による分類

42℃以上 高温泉
34~42℃未満 温泉
25~34℃未満 低温泉
25℃未満 冷鉱泉

♨pH(ペーハー)による分類



♨温泉成分表の見方

含有成分による分類

- 単純温泉
- 塩化物泉
- 炭酸水素塩泉
- 硫酸塩泉
- 二酸化炭素泉
- 含鉄泉
- 酸性泉
- 含銅-含鉄泉
- 含アルミニウム泉
- 硫黄泉
- 放射能泉

※11種類に分類、更に細分化されています。

温泉成分表（例）

源泉名	三朝町 町有混合タンク1号泉
泉質	→塩化物泉 含弱放射能 ナトリウム
温泉の成分	○○○○○○○○○○
禁忌症	○○○○○○○○○○○○
適応症	○○○○○○○○
浴用上の注意	○○○○○○○○○○○○○○○○

- ①源泉名…所在地による「温泉地名」と所有者申請による「源泉名」
- ②禁忌症…入浴や飲泉を控えた方が良い疾患や症状
- ③適応症…入浴や飲泉によって効果がある疾患や症状

2 温泉の作用と効果

△3つの物理的作用

温熱

お湯の温かさが新陳代謝を促進し、老廃物を排出、筋肉・関節の痛みを緩和します。疲労回復には、ぬるめの湯に20分程度時間をかけて入浴すると効果的です。

水圧

温泉水の水圧による、マッサージ効果によって血行を促進します。足の疲労を取り除きます。呼吸数が増え、呼吸運動や心臓の働きが活発になります。

浮力

体に受ける浮力により運動が容易となります。水中で軽い運動をすれば筋力アップやリハビリテーションに効果的です。

その他に…

化学的作用

温泉の化学成分には体の調子を整える作用があり、化学成分が皮膚から体の中へ、飲泉によって胃腸等の消化器官から吸収され薬理効果を生みます。

自然環境と転地効果

温泉地の場所や地形・気候等によって体に色々な影響を受けます。環境の変化だけでも、体内の各種ホルモンの分泌が活発になりましたり、ストレスが解消したりします。

相乗効果

温泉には体を整える作用があります。定期的かつ長期間の入浴は温泉の物理的作用、化学的作用、自然環境と転地効果作用の相乗効果により、人間の本来持つ自然治癒力を高めます。

3 三朝温泉の泉質・効能

△三朝温泉の効能

気管支喘息、肺疾患、呼吸器系疾患

関節リウマチ、関節痛、肩こり、腰痛、神経痛

術後のリハビリテーション

高血圧症、糖尿病、痛風、動脈硬化症

慢性消化器病、慢性皮膚病、慢性婦人病

冷え性、疲労回復、ストレスの解消

適量のラドンを体内に取り込むことによる
新陳代謝の促進、免疫力の向上(ホルミシス効果)

3 三朝温泉の泉質・効能

●ラドン温泉とホルミシス効果

ラドンのような弱い放射線を微量に受けることで、人体が生理的な刺激を受けて細胞を活性化させる現象を放射線のホルミシス効果と言い、ラドン温泉の効能もこのホルミシス効果によるものです。

近年の研究では、このような低線量放射線による生活習慣病や老化の予防、症状の緩和の可能性も示唆されています。体内の活性酸素を分解する酵素(SOD)が活性化することで、免疫力の改善や強力な抗酸化作用が期待できるとされます。

低線量放射線による
生活習慣病や老化の予防と
症状緩和の可能性

- 抗酸化機能の亢進
- 免疫(調節)機能の亢進
- 損傷修復機能の亢進
- 変異細胞自爆の亢進
- 抗炎症作用の促進

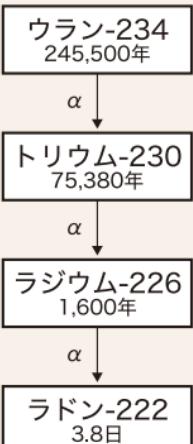


- 血液循環・
細胞新陳代謝の促進
- ホルモン分泌の促進
- HSP(熱ショックタンパク質)
の促進 など

4 ラドンとは？

原子番号86、原子記号Rnの希ガス元素の一つ。ウランから始まる壊変(ウラン系列)で生成したラジウム226(固体)がアルファ壊変することによりラドン(気体)が発生します。通常の状態では気体として存在し、無色、無味、無臭の不活性元素(ラドンのまま安定して存在する)で、半減期(放射性物質が半分になる期間)は約3.8日とされます。

呼吸・飲泉・入浴によりラドンが体内に入ることで、ホルミシス効果により、細胞を刺激して働きを活性化させます。新陳代謝を促進し、免疫力や治癒力を高める効果が期待できることから、三朝温泉には連泊がオススメです。



4 ラドンとは？

△三朝温泉は滞在するほど健康に！？

ラドンによる効果はもちろん、三朝温泉は周辺の環境も健康の維持、増進に適しています。豊かな自然によって生まれる景色や音色、薫り、食事など、滞在中の体験全てが日々のストレスを和らげます。

特に、自然環境を活かした「森林浴」は、リラックス効果があるとして近年世界でも注目されており、名勝小鹿渓や馬場の滝などで本格的な森林浴を愉しめるのはもちろん、町内を散策するだけでもラドンとの相乗効果が期待できます。

つまり、三朝温泉はどこに居ても癒しの効果が体験でき、滞在するほど元気になれる温泉地ということです。



△三朝温泉の滞在は、笑って過ごすことと同じ！？

体に何が起きる？

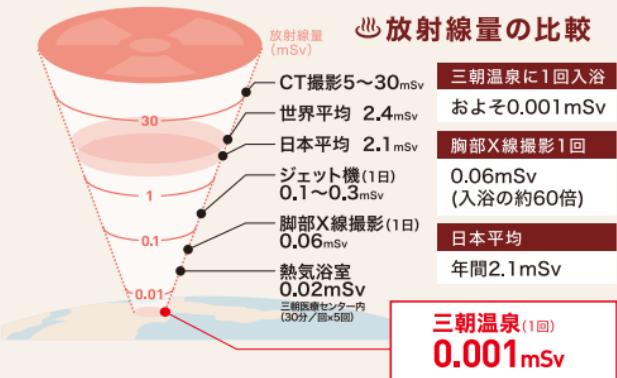
期待できる効果・効能の中、三朝温泉の特色を見せる3つの動きを紹介します。

- 1 ラドン温泉による効果として、 β エンドルフィンが多量に分泌され、痛みの緩和につながります。
- 2 NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化によるガンの予防も期待できます。
- 3 副交感神経の活性化によるリラックス効果が期待できるとされています。

これらは「笑い」がもたらす効果と共に通ずることも言われています。つまり、三朝温泉での滞在は、笑って過ごすこと同じだと考えると、それだけで元気が湧いてくる気がしませんか？



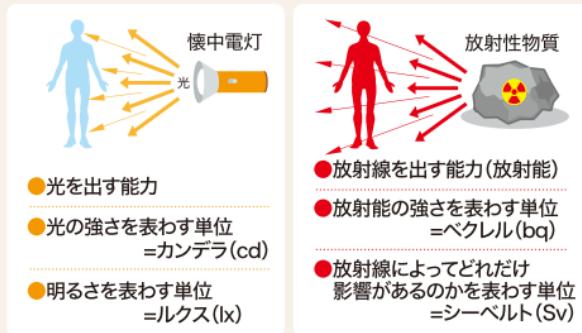
5 三朝温泉の放射線量



放射線と放射能

放射能は放射線を出す物質のことです。
放射線は放射能から出た線の総称です。

出典：電気事業連合会



6 ラドンの体内摂取

ラドンを取り込む3つの方法



吸う

ラドンがガミスト状に充満した、熱気浴室(温泉熱を利用)に入り、身体を温め深呼吸することによってラドンを体内に取り込みます。

浸かる

温泉にゆったり浸かることにより、リラックス効果もあり、自然とラドンを含む湯気を吸うことになります。



飲む



無色透明でミネラルを豊富に含んでいる気体ラドン入り温泉水を飲みます。

血中ラドン濃度の変化

不活性な気体なので、吸収してもほとんど体外に出て行きますが、血液中にわざかに取り込まれます。



7 入浴の手順

① 最初はかけ湯

軽く水分補給をしましょう。
清潔にするためと、温度に体を慣らす
ために「かけ湯」をします。「かけ湯」は
汚れやすい足元から湯をかけ、徐々に
腹、肩へと湯をかけていきます。また
はシャワーで湯をかけます。



② 浴槽はゆっくり入る

浴槽に入るときも半身浴で慣らしながらゆっくりと入
ります。これから入る湯の温度に体を慣らすため、突然、湯に飛び込むと血压が急上昇します。
高血圧や動脈硬化症、糖尿病の人などは特に注意し
て入りましょう。

③ 体を洗う

体が温まってから体を洗います。体が温まると古い角
質も柔らかくなり、毛穴も開いて汚れも綺麗に洗い流
すことができます。お化粧は、毛穴が開かないため入浴
前には落としましょう。

④ 適度な入浴時間

入浴時間は額や顔がほんのり汗ばむ程度が目安。
汗が流れたり、動悸がするなどの長湯はやめましょう。
42度以上の熱い湯は長く浸かっていると体・心臓へ
の負担が大きくなります。熱いお湯は2~3分が目安。
朝風呂は熱い湯でさっと浴びるのが良く、夜はゆっくりぬるま湯に浸かるのが良いでしょう。



⑤ 入浴後

せっかくの薬効成分も
シャワーで流しては効果が薄れます。
皮膚炎を起こしてしまう人は
真湯で洗い流した方が良いでしょう。

⑥ 上がった後は

発汗により体内の水分は少なくなっています。血液が濃縮されるので水分の
補給が大切です。水やお茶・スポーツドリンクなどで水分補給しましょう。また、
入浴によりエネルギーの消耗や血压の
変動がありますので、体調が安定する
まで30分程度休憩をしましょう。



8 入浴の方法



全身浴の場合

40～43°Cで1～4分間

3分間休憩

足、腰、膝、手首等の関節に
ストレッチを加え動かすと効果的です

40～43°Cで1～4分間



不整脈、湯あたり、めまい、のぼせ、
脳梗塞には気を付けましょう

入浴の注意

- 入浴前のアルコール、食事直後の入浴は控えること
- 入浴は首まで浸からず肩を出すこと
(寒い場合はタオルをかけるなどする)
- 長湯はのぼせ、血压の上昇に繋がりやすいので控えること
(休んでから再入浴する方が望ましい)
- 入浴前後には水分の補給をすること
- 立ち上がるときには急に立ち上がらないこと

足湯の場合

39°C～43°Cで10～30分間

or

身体がほかほかするまで



手湯の場合

42°Cで5分間 or
手が温まったらOK



熱気浴の場合

1日に1-2回が目安で、
各30分



オンドル浴／岩盤浴の場合

身体をゆっくり温めることがポイント。体への負担が少ないため、1日の目安は30分。気持ちよくなって熱くなったら出てもいい合図です。長く入る場合は水分補給を行い、ヨガや軽いストレッチをするのもおすすめ。



9 基本的な入り方

①全身浴



肩まで風呂に浸かる一般的な入浴法です。心臓へ負担がかかり、のぼせやすく長湯ができないので薬理効果が得られにくくです。短い時間の入浴・休憩・入浴を繰り返して行うなどの工夫が必要です。

②半身浴



「頭寒足熱」を温泉に応用しつつ、下半身から温泉成分が体に浸透し、心臓への負担を軽くした理想的な入浴法です。みぞおちのラインをお湯のラインとするのが適当です。血液循環が活発になり、発汗が促進されます。寒く感じる場合は一時的に肩まで浸かる、乾いたタオルを肩にかける、かけ湯をする等の工夫をしましょう。

③寝浴（寝湯）



浅い風呂に首から下を温泉につけ、寝た状態で温泉に浸かる入浴法です。全身浴の気持ちはありますが、心臓への負担が軽く、理想的な入浴法です。長湯にならないように注意が必要です。

④浮遊浴



浴槽の淵に頭をのせ、膝を曲げて足の裏を浴槽の底につけ、体が浮いたような状態をつくり入浴します。心臓が水面近くになるので、水圧負担が小さく、肩までお湯に浸かることができ、手軽に行えます。

⑤足浴（部分浴）



体の一部のみを湯につける入浴法です。身体に負担をかけずに温熱等による効果を得ることができます。怪我や病気で入浴できない場合にも有効で、自宅では足浴3分、冷水1分（または20秒程度）を3～5回繰り返すと、血行が良くなり、疲労物質の乳酸が排出され疲労回復効果があります。

⑥手浴（部分浴）



手と前腕をたらいのような器につける方法が一般的です。42℃程度の湯に5分程浸けるのが効果的です。

入浴による消費カロリー

40℃のお風呂で10分間の全身浴	40cal
やや早歩きでウォーキング10分間	40cal
42℃のお風呂で10分間の全身浴	80cal
ジョギング10分間	80cal
ご飯1杯	160cal

10 三朝温泉のおはなし

△三朝温泉のはじまり「白狼伝説」

約850年前、源義朝（源頼朝の父）の家来である大久保左馬之祐が、三徳山参拝のためにこの地を訪れた際、年老いた白狼を逃がしてやったお礼として、妙見菩薩から出湯の場所を授けられたと伝わります。

現在は、「株湯（公衆浴場）」として利用されており、六感治癒を体験できる人気スポットの1つ。飲泉や足湯も利用できます。



△薬師堂

温泉街の中央に位置する薬師堂は、温泉守護の「薬師瑠璃光如来」を本尊として祀っています。かつて三徳山から移された歴史をもち、地元では「お薬師さん」「湯薬師さん」と呼ばれています。

温泉への感謝と健康祈願にお参りください。



△杖なし地蔵

足腰強健・健康長寿にご利益があるとされるお地蔵様。杖について来た人が、帰るころには杖がいらなくなるほど回復したことから、以前は不要になった杖が奉納されていました。足腰に不安がある方は是非お参りください。

