

Oh!Smile

2014年 11・12月号

♫ 湯 だ な い い い

温泉大国ニッポン!

日本は世界で最も温泉の数が多く国です。源泉総数は2万8千、「温泉地」は3,000ヶ所以上あり、宿泊数は年間延べ1億3千万にのぼり、国民一人あたり一年に一泊している計算になります。日本に次いで温泉地が多い国はイタリアですが、およそ300ヶ所程度とされ、日本は突出しています。日本人が温泉に対する強い親近感を抱いている大きな理由のひとつです。

動物が発見した温泉は多々あります。信州の鹿教湯(かけゆ)はその名の通りの鹿、兵庫の城崎・山形の上山・佐賀の古湯はツル、四国の道後にはサギ、岩手の鶯宿(おうしゆく)はウグイス、富山の大牧はハト、さらに静岡の伊東・栃木的那須湯本はイノシシ、岐阜の平湯・大分の寒の地獄はサル、岐阜の白狐(びやくこ)温泉は珍しい狐が発見の立役者になっています。動物たちが温泉に浸かるのは野生的感覚によるものでしょうが、傷や病気を治すのに確実な手立てとして温泉利用に着目したのは人間の知恵です。

また、信仰の対象としている神や仏の指示によって温泉を発見した、という伝説をもつ温泉もたくさんあります。岐阜の下呂や静岡の熱海、山口の湯田などがそうです。温泉発見の名人ともいわれる名僧行基(ぎょうき)は日本全国をくまなく行脚し、群馬の草津や石川の山中・山代など源泉を見つけて庶民の功德としています。

弘法大師も諸方に足をのぼし、新潟の出湯、静岡の修善寺、山形の吾妻の湯など不思議な透視力をもって古今の名湯を発見しています。神仏のみちびきによる感謝の気持ちは現代まで根強く尾を引き、温泉との出会いに欠かせない、大切な要因となっています。

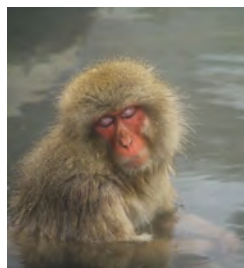
温泉浴のはじまり

古来から日本には神霊を迎えるために海や川で沐浴・垢離(こり)を行う「禊(みそぎ)」の習俗がありました。つまり、温泉浴のルーツはこの信仰の風習である禊を契機として転化したものとみるのが妥当です。信仰と結びつけながら、やがて病氣治療のために自然の効果をもたらすことを知り、時代とともに変化していきます。

奈良時代の「古事記」「日本書紀」には「温湯」「湯泉」の表記があり、「神湯」として病氣の治療に使われ、温泉の効能が知られていたのは確かでしょう。平安時代になると「枕草子」に「湯は七久里(ななくり)の湯(今の別所温泉)、有馬の湯、玉造の湯」の記述があり、上流階級の人たちが湯治に出むいて入浴を楽しんでいました。

江戸時代になって庶民が一般的に利用し始めます。箱根七湯は庶民の保養や湯治場となります。灸医だった近藤良山(こんざん)は「浴すれば腸内やわらぎ、積気(せつき)もくつろぎ、食進みでれば治るなり」と、温泉の効能を説いています。また、温泉入湯に身分制度を設けるようになったのもこの時代です。温泉を樽につめて江戸の将軍に献湯する風習も行われ、監督する湯役所がおかれました。

明治以後は交通の発達から温泉は観光目的に使われるようになります。大温泉地の開発も盛んになって今日に至っています。



泉質と治療効果

温泉はそれぞれが含む成分によって分類されます。この成分が治療効果を与えることとなります。よって泉質を知り、その病気に適応するのが大事なポイントです。

○ 単純泉

成分が単純だから単純泉というのではなく、含む成分がうすいので単純泉といわれています。成分が希薄であるだけに、身体への刺激は弱く、緩和な性質をもっており、利用範囲の広い温泉です。高年者向きで、中風、神経痛、関節痛、冷え性など効能は多岐にわたります。道後温泉や修善寺温泉、湯布院温泉など全国的に有名な温泉が多く、日本を代表する温泉です。湯は無色無臭、入浴感もやわらかです。

○ 食塩泉(ナトリウム・塩化物泉)

日本では単純泉に次いで多く、総源泉数の27%を占めています。口に含むと塩辛い温泉です。入浴後も温もりが続いて冷えにくい、保温効果が高いことから「熱の湯」といわれています。弱食塩泉もやはり緩和的で、湯あたりもよく、高年者向き、病後の回復や慢性リウマチ、打ち身やねんざに効果があります。女性では不妊症によいとされています。兵庫の塩田、鳥取の皆生(かいけ)、熱海など。

○ 炭酸泉(二酸化炭素泉)

冷泉が多いのが特徴で、火山の多い日本には数が少ない温泉です。炭酸ガスが無数の細かい泡となって皮膚に刺激を与え、毛細血管を拡張させますので、心臓に負担をかけずに血行をよくします。高血圧症の人でも自然に血圧が下がり、心臓病にも効くといわれています。飲用すれば胃腸粘膜の働きをよくするほか、食欲増進、利尿作用もあって便秘にも効果的です。大分の長湯温泉、山形の泡の湯など。

日本一の温泉紹介

○ **硫黄泉**
 プーンと卵の腐ったような臭いがして、温泉にきたことを実感させる代表格です。源泉は澄んでいても、空気にふれると白濁した湯になります。効能は多彩で、動脈硬化、関節疾患、湿疹など皮膚症などによく効きます。ただ、皮膚の弱い人はかえって皮膚炎になるなど注意が必要です。北海道の登別、長野の五色温泉、鹿児島島の指宿、和歌山の椿温泉など。

○ **重曹泉**（ナトリウム炭酸水素塩泉）
 アルカリ泉ともいわれ、また美人の湯としても知られています。それは浴後に肌がなめらかになって、脂肪や分泌物を落とすからです。皮膚病ややけど、切り傷にもよく、飲用すれば胃の運動を活発にするので慢性胃炎に効きます。大分の湯布院、和歌山の川湯、富山の宇奈月温泉など。

○ **酸性泉**
 硫酸や塩酸、ほう酸などを多量に含む温泉で、においも強いのが特色です。湯あたりが強い温泉です。殺菌力が強いので水虫、湿疹などに効き、慢性関節リウマチなどにも応用されます。群馬の草津、北海道の登別、秋田の玉川、長崎の雲仙など。

○ **放射能泉**
 ラジウム泉ともいいますが、日本の放射能泉はだいたいラドンが主体になっています。放射能と聞くと尻ごみしそうですが、大気中に飛散しますので心配はまったくありません。効能はリウマチ、神経痛、肝機能の改善や鎮静作用です。飲用では痛風、糖尿病によく効きます。ただ、過度の入浴は硫黄泉と同じで湯あたりをおこすので注意が必要です。鳥取の三朝、山梨の増富、新潟の栃尾又の諸温泉が有名です。



○ **湧出量No.1 ↓ 大分・別府温泉**
 (毎分95,167リットル)

別府の市内各地に数百ある温泉の総称で「別府八湯」と呼ばれています。それぞれの温泉郷は特徴が異なっており、町なかから自然の中にある温泉地まで多様な楽しみ方ができます。

○ **自然湧出量No.1 ↓ 秋田・玉川温泉**
 (毎分9,000リットル)

秋田・岩手の県境にまたがる八幡平（火山）の秋田側に位置しています。多様な泉質と豊富な湯量の効能から本格的な湯治場として人気が高く、温泉地には地熱の高い地獄地帯が存在し、多くの人がゴザをひいて岩盤浴を楽しみむ光景が見られます。

○ **標高の高さNo.1 ↓**

○ **富山・みくりが池温泉** (2,430m)

立山連峰の室堂、ミクリガ池の傍にあり、一軒宿「みくりが池温泉」が存在しています。源泉は地獄谷であり、無加水無加温です。例年4月中旬から11月下旬までの営業で、冬季は休業しています。雲上の温泉、夜には満天の星の下を堪能できます。

○ **標高の高さNo.1露天風呂 ↓**

○ **長野・本沢温泉** (2,150m)

硫黄岳の東斜面に、一軒宿「本沢温泉」があり、そこから徒歩10分程度で日本最高の「湯」があります。風呂の広さは3〜4人程度が入れる大きさで、脱衣所や目隠しは全くありません。本沢温泉は冬季も営業しています。



○ **大きさNo.1露天風呂 ↓ 和歌山・川湯温泉** (幅10.5m、長さ50m)

熊野川の支流である大塔川にあります。川原を掘れば温泉が沸き、川の流量が減る冬季に、川をせき止めて作られる巨大な露天風呂「仙人風呂」(11月1日〜2月末日)で有名です。江戸時代初期に始まったとされています。

○ **歴史No.1 ↓ 愛媛・道後温泉**
 (縄文中期の土器発見)

日本三古泉の一つ(兵庫・有馬、和歌山・白浜)です。夏目漱石の「坊ちゃん」でも有名。3,000年の歴史をもつといわれている温泉です。

賢い温泉入浴法

○ **宿に着いたら、一服してから入浴を!**

入浴までに少し時間をおくことで老廃物の排泄が促進されます。30分くらい休んでから入浴するといいいのです。

○ **食事の前後30分くらいは空ける!**

消化吸収に悪い影響を及ぼしかねません。

○ **アルコールを飲んだら入らない!**

酔って入浴すると、血圧が下がりがりすぎて脳貧血を起こしやすくなります。

○ **かけ湯と上がり湯は工夫して!**

湯船に浸かる前にかけ湯をすると血圧の変化が少なくなり、心臓への負担が軽減できます。また、温泉に含まれている成分の効果を持続するためにも、浴後は体を洗い流さないように。

○ **節度のある入浴を!**

一服して1回、夕食後に時間を空けて1回、朝風呂を浴びて、多くても3回程度に留めましょう。体に負担をかけないように。

編集後記

季節がら温泉をテーマにしました。昨今は何かにつけ余裕がない時代です。温泉へ行くには時間と費用を要しますが、せっかく温泉大国に生まれたわけですので、ぜひとも楽しみたいものです。学生時代に北海道を旅しました。知床にカムイワッカという川がありましたが、ジャブジャブと川を上っていくと川の水と高温の温泉が混じった滝つぼがあり、まったくの自然の湯船です。大自然に囲まれた入浴は貴重な経験でした。

さて、日々の湯船に浸かる習慣は日本の文化です。体の汚れを落とすだけでなく、ゆっくりと浸かって思いめぐらせるのは身心とも健康になります。ポーツと浸かるだけでもリフレッシュします。入浴後のはん、ビールはたまりません。1日の疲れが吹っ飛びます。シャワーで済ませず、1日の大事な時間にあてたいものです。明日へのエネルギーを養う日々のお風呂と、その土地を味わうお出かけの温泉、日本に生まれて良かったと実感できますね。

(YASU)

浪速フード株式会社
 〒570-0003
 守口市大日町3-32-11
 TEL 06-4252-7770
 FAX 06-6904-2610
 E-MAIL smile@naniwaf.co.jp
 HP http://www.naniwaf.co.jp
 ※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは上記にご連絡ください。