

保科温泉の成分・禁忌症・適応症・入浴の注意

成分

- 1 源泉名及び湧出地 保科温泉4号(長野市若穂保科 1187)
- 2 泉質 カルシウム・ナトリウム一塩化物・硫酸塩温泉
(低張性 中性 低温泉)
- 3 泉温 源泉 摂氏 30.4 度(気温 21 度)
- 4 温泉の成分(本水 1kg 中に含有する分量)

(1)陽イオン

(2)陰イオン

成分	ミリグラム	ミリバル	ミリバル%	成分	ミリグラム	ミリバル	ミリバル%
リチウムイオン	0.1	0.01	0.08	フッ素イオン	0.3	0.02	0.08
ナトリウムイオン	89.6	3.90	21.05	塩素イオン	352.7	9.95	53.02
カリウムイオン	2.2	0.06	0.30	臭素イオン	1.1	0.01	0.07
マグネシウムイオン	7.1	0.58	3.15	ヨウ素イオン	0.4	0.003	0.02
カルシウムイオン	279.0	13.92	75.08	硫酸イオン	311.5	6.48	34.56
ストロンチウムイオン	0.5	0.01	0.06	炭酸水素イオン	140.3	2.30	12.25
マンガンイオン	0.5	0.02	0.10	陰イオン計	806.3	18.77	100.00
鉄(Ⅱ)イオン	0.4	0.01	0.08				
陽イオン計	379.4	18.52	100.00				

(3)非解離成分

(4)溶存ガス成分

成分	ミリグラム	ミリモル	成分	ミリグラム	ミリモル
メタケイ酸	50.4	0.65	遊離二酸化炭素	21.6	0.49
メタホウ酸	25.9	0.59	溶存ガス成分計	21.6	0.49
メタ亜ヒ酸	0.4	0.004			
非解離成分計	76.7	1.24			

(5)その他の微量成分

総水銀	不検出 (0.0005mg/kg 未満)	カドミウム	不検出 (0.005mg/kg 未満)
鉛	不検出 (0.01mg/kg 未満)	総クロム	不検出 (0.02mg/kg 未満)

- 5 温泉の分析年月日 平成 22 年 6 月 30 日
- 6 分析者 社団法人長野市薬剤師会 会長 谷 憲昭
分析機関登録番号 長野県第8号

禁忌症・適応症・入浴の注意

1 禁忌症

温泉に共通する禁忌症(浴用)

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)

泉質別禁忌症(飲用)

腎臓病、高血圧症、その他一般にむくみのあるもの、甲状腺機能亢進症、下痢のとき

2 適応症

温泉に共通する適応症(浴用)

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

塩化物泉の適応症

きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

硫酸塩泉の適応症

動脈硬化症、きりきず、やけど、慢性皮膚病

泉質別適応症(飲用)

慢性消化器病、慢性便秘、慢性胆嚢炎、胆石症、肥満症、糖尿病、痛風

3 入浴の方法及び注意点

- 温泉療養を始める場合は、最初の数日の入浴回数を 1 日あたり1 回程度とすること。その後は1 日あたり 2 回ないし 3 回までとすること。
- 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。
- 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(湯さわり又は浴湯反応)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。
- 以上のほか、入浴には次の諸点について注意すること。
 - 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。
 - 入浴中は、運動浴の場合は別として一般には安静を守る。
 - 入浴後は、身体に付着した温泉の成分を洗い流さない(湯ただれを起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。)
 - 入浴後は湯冷めに注意して、一定時間の安静を守る。
 - 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。
 - 高度の動脈硬化症
 - 高血圧症
 - 心臓病
 - 熱い温泉に急に入るとめまい等を起すことがあるので、十分注意する。
 - 食事の直前・直後の入浴は避けることが望ましい。
 - 飲食しての入浴は特に注意する。

4 禁忌症・適応症決定年月日

平成 24 年 4 月 1 日

5 決定者

長野市保健所長 医師 小林 文宗