

温泉 と 健康

温
泉
心
得
帖

監修

日本温泉気候物理医学会

温泉療法医会顧問

特定非営利活動法人

浴育研究機構理事長

植田理彦



財団法人 日本健康開発財団

九種類の 泉質と特徴

温泉の泉質を知るためには温泉分析表が欠かせません。浴場に掲げられたこの分析表を見て、その温泉の利用方法がわかるのです。



其の

二

【特徴】

炭酸水素塩泉

「美人の湯」といわれている

アルカリ性で角質・皮膚の表面を軟化し、肌が滑らかになる
石鹸と同じように皮膚の清浄作用があり

浴後、清涼感を覚える
かゆみを抑制(和らげる)

浴後、保湿剤でスキンケアが必要

かゆみのある皮膚疾患(湿疹、アトピー性皮膚炎)
老人性掻痒症

【飲泉】

慢性胃・十二指腸潰瘍、逆流性食道炎の症状に有効
痛風、高尿酸血症の尿酸排出に有効

【適応】

【特徴】

塩化物泉

「熱の湯」といわれている

海水の成分に似た食塩を含む温泉
浴後、皮膚に付着した食塩が体温の発散を
防ぐため保温効果が大きい

刺激が弱い 高齢者向き

【適応】

日本では単純温泉について多い泉質である
殺菌効果 筋弛緩作用(筋肉のこりを和らげる)
末梢血管拡張(血流が増し温まる)

鎮痛効果(痛みが和らぐ)
冷え性 病後の静養

其の

三

【特徴】

硫酸塩泉

血液に多くの酸素を送り込む作用があり、
保温効果が大きい

創傷治療促進効果がある

高血圧症・動脈硬化症
手術後の静養

【飲泉】

慢性便秘の改善(冷やして飲む)
胆汁の分泌促進
(胆石、胆石手術後の静養)

【適応】

其の

四

二酸化炭素泉

【特徴】

「泡の湯」といわれている
炭酸ガスが溶け込み小さな気泡が出る
末梢血管を拡張して血液の循環を
促すので、高血圧の血圧を下げる

鎮痛効果あり 低温でも保温効果が
大きい 日本には少ない温泉である

【適応】

高血圧症 しもやけ、冷え性に有効
自律神経失調症

【飲泉】

食欲増進、清涼飲料水

五

鉄泉(含銅・鉄泉)

【特徴】

鉄を含む刺激の強い泉質
造血作用

酸性泉が多い

湧き出したときは透明、
空気に触れると錆色に変色する

乾燥肌、高齢者は、浴後、真水で流す

【適応】

リウマチ 鉄欠乏性貧血症
鉄欠乏性貧血症を改善する

【飲泉】

出産後静養 リウマチ

六

硫黄泉・硫化水素泉

【特徴】

硫化水素ガスの古い卵のような臭いがする泉質
源泉や、噴気孔には黄白色の硫黄が結晶を作り
「湯の花」になる

末梢血管を拡張するので降圧作用がある
かゆみを抑える作用、殺菌作用がある

刺激が強いため湯ただれに注意

【適応】

乾燥肌には浴後、保湿剤でスキンケア
疥癬に有効 かゆみのある皮膚疾患(慢性湿疹)
にきび・慢性膿皮症・掻痒症

【飲泉】

高血圧症・動脈硬化症 リウマチ
便秘 高血糖 痛風・高尿酸血症

七

酸性泉(アルミニウム硫酸塩泉・みょうばん泉)

【特徴】

肌や目にしみるほど刺激が強い泉質
殺菌作用が強く皮膚のただれを乾かし
引き締める作用も強い

皮膚、粘膜が弱い人は湯ただれを起こす
ので真水で上がり湯をする

【適応】

皮膚化膿症(アトピー性皮膚炎)に有効
かゆみを抑える 慢性湿疹

乾燥 水虫

【飲泉】

萎縮性胃炎、低酸性・無酸性胃炎

八

放射能泉

【特徴】

微量の放射能を含みラジウム泉、
ラドン泉ともいわれる

気体で体内に取り込まれ、間もなく呼吸
とともに排出されるので心配は無い

血行促進作用

鎮痛効果がある

微温浴で尿量が増す

神経痛 リウマチ

【適応】

アルカリ泉の場合、尿酸の排泄が増す

九

単純温泉

【特徴】

日本で一番多い温泉
源泉での湧出温度が25 以上の鉱泉

含有成分が、温泉法で定められた規定量
に満たない鉱泉

アルカリ性単純温泉など種類は多い

保温効果 刺激は最も弱い

高齢者の保養

病後、手術後の静養

【適応】

尿量が増す

日本の温泉百選



旅行業者など「旅のプロ」が
全国2,000余りの温泉地を対象に
投票した結果です。

投票総数は3万余!

あなたの行ったことのある
温泉はいくつ入っていますか?

出典:第23回「にっぽんの温泉100選」観光経済新聞社(2009年12月発表)
泉質:(株)JMC調べ(代表的な泉質を掲載しています。ご利用の際には各施設にご確認ください。)

温泉地ランキングベスト100

順位	温泉地名	所在地	泉質
1	草津温泉	群馬	塩化物泉、酸性泉など
2	登別温泉	北海道	塩化物泉、硫酸塩泉、硫黄泉、酸性泉など
3	由布院温泉	大分	炭酸水素塩泉、単純温泉など
4	黒川温泉	熊本	硫酸塩泉、単純温泉など
5	別府温泉	大分	炭酸水素塩泉、硫黄泉など
6	道後温泉	愛媛	単純温泉など
7	指宿温泉	鹿児島	塩化物泉など
8	有馬温泉	兵庫	塩化物泉、鉄泉、放射能泉など
9	下呂温泉	岐阜	単純温泉など
10	城崎温泉	兵庫	塩化物泉など
11	和倉温泉	石川	塩化物泉など
12	箱根湯本温泉	神奈川	塩化物泉、単純温泉など
13	乳頭温泉郷	秋田	硫黄泉、酸性泉、単純温泉など
14	雲仙温泉	長崎	硫黄泉、酸性泉など
15	十勝川温泉	北海道	塩化物泉、炭酸水素塩泉、単純温泉など
16	奥飛騨温泉郷	岐阜	塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫黄泉、単純温泉など
17	湯の川温泉	北海道	塩化物泉など
18	伊香保温泉	群馬	塩化物泉、硫酸塩泉、単純温泉など
19	鳴子温泉	宮城	炭酸水素塩泉、硫黄泉など
20	鬼怒川温泉/川治温泉	栃木	硫黄泉、単純温泉など
21	玉造温泉	島根	硫酸塩泉など
22	蔵王温泉	山形	硫酸塩泉、硫黄泉など
23	万座温泉	群馬	硫酸塩泉、鉄泉、硫黄泉、酸性泉など
24	秋保温泉	宮城	塩化物泉、硫酸塩泉など
25	嬉野温泉	佐賀	塩化物泉、炭酸水素塩泉など
26	白骨温泉	長野	硫黄泉など

順位	温泉地名	所在地	泉質
27	阿寒湖温泉	北海道	単純温泉など
28	銀山温泉	山形	硫黄泉など
29	霧島温泉	鹿児島	塩化物泉、鉄泉、硫黄泉、酸性泉、単純温泉など
30	修善寺温泉	静岡	単純温泉など
31	熱海温泉	静岡	塩化物泉、単純温泉など
32	山代温泉	石川	塩化物泉、硫酸塩泉など
33	三朝温泉	鳥取	放射能泉など
34	湯田中洪温泉郷	長野	塩化物泉、単純温泉など
35	四万温泉	群馬	塩化物泉、硫酸塩泉など
36	月岡温泉	新潟	硫黄泉など
37	白浜温泉	和歌山	塩化物泉、炭酸水素塩泉など
38	定山溪温泉	北海道	塩化物泉、炭酸水素塩泉など
39	山中温泉	石川	硫酸塩泉、単純温泉など
40	こんぴら温泉	香川	塩化物泉、炭酸水素塩泉、単純温泉など
41	川湯温泉	北海道	硫黄泉、酸性泉など
42	昼神温泉	長野	硫黄泉、単純温泉など
43	酸ヶ湯温泉	青森	塩化物泉、硫黄泉、酸性泉など
44	湯西川温泉	栃木	単純温泉など
45	長門湯本	山口	単純温泉など
46	高山温泉	岐阜	塩化物泉、炭酸水素塩泉、放射能泉、単純温泉など
47	祖谷温泉	徳島	塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫黄泉、単純温泉など
48	伊東温泉	静岡	塩化物泉、単純温泉など
49	別所温泉	長野	硫黄泉、単純温泉など
50	洞爺湖温泉	北海道	塩化物泉、炭酸水素塩泉など
51	野沢温泉	長野	硫黄泉など
52	強羅温泉	神奈川	塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、硫黄泉など
53	知床・ウトロ温泉	北海道	塩化物泉、炭酸水素塩泉など
54	高湯温泉	福島	硫酸塩泉、硫黄泉など
55	湯河原温泉	神奈川	塩化物泉、単純温泉など
56	日光湯元温泉	栃木	硫黄泉など
57	黄金崎不老ふ死温泉	青森	塩化物泉など
58	湯村温泉	兵庫	炭酸水素塩泉、単純温泉など
59	観音温泉	静岡	単純温泉など
60	河口湖温泉	山梨	塩化物泉、硫酸塩泉など
61	奥鬼怒温泉	栃木	塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫黄泉、単純温泉など
62	稲取温泉	静岡	塩化物泉など
63	あわら温泉	福井	塩化物泉、単純温泉など



順位	温泉地名	所在地	泉質
64	皆生温泉	鳥取	塩化物泉など
65	宇奈月温泉	富山	単純温泉など
66	あしずり温泉	高知	放射能泉、単純温泉など
67	長湯温泉	大分	炭酸水素塩泉など
68	玉川温泉	秋田	塩化物泉、二酸化炭素泉など
69	花巻温泉	岩手	塩化物泉、硫酸塩泉、単純温泉など
70	妙見温泉	鹿児島	炭酸水素塩泉など
71	勝浦温泉	和歌山	塩化物泉、硫黄泉など
72	かみのやま温泉	山形	塩化物泉、硫酸塩泉など
73	西山温泉	山梨	硫酸塩泉など
74	水上温泉	群馬	塩化物泉、硫酸塩泉、単純温泉など
75	那須温泉	栃木	硫黄泉、単純温泉など
76	作並温泉	宮城	単純温泉など
77	薦温泉	青森	塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉など
78	堂ヶ島温泉	静岡	硫酸塩泉など
79	瀬波温泉	新潟	塩化物泉など
80	あつみ温泉	山形	塩化物泉、硫酸塩泉など
81	石和温泉	山梨	単純温泉など
82	母畑温泉	福島	放射能泉、単純温泉など
83	岩手大沢温泉	岩手	単純温泉など
84	層雲峡温泉	北海道	硫黄泉、酸性泉、単純温泉など
85	法師温泉	群馬	硫酸塩泉など
86	下田温泉	静岡	単純温泉など
87	湯田温泉	山口	単純温泉など
88	東山温泉	福島	硫酸塩泉など
89	浜名湖かんざんじ温泉	静岡	塩化物泉など
90	青荷温泉	青森	単純温泉など
91	阿蘇温泉	熊本	炭酸水素塩泉、硫酸塩泉など
92	榊原温泉	三重	単純温泉など
93	磐梯熱海温泉	福島	単純温泉など
94	越後湯沢温泉	新潟	塩化物泉、硫黄泉、単純温泉など
95	小田温泉	熊本	炭酸水素塩泉など
96	熱川温泉	静岡	塩化物泉、硫酸塩泉など
97	人吉温泉	熊本	炭酸水素塩泉、単純温泉など
98	土肥温泉	静岡	塩化物泉、硫酸塩泉など
99	養老牛温泉	北海道	塩化物泉、硫酸塩泉など
100	杖立温泉	熊本	塩化物泉、単純温泉など