

温泉にはどんな種類があるの？

泉質は大きく分けると9種類それぞれ違った効能があります

1 単純温泉

名湯と呼ばれる温泉に多い

泉温は25℃以上あっても、含有成分がどれも規定量に達しない温泉の総称。刺激が少なく、効能もさまざまなので広く利用されています。

効能

疲労回復、神経痛、不眠症、動脈硬化、高血圧など

2 単純二酸化炭素泉（単純炭酸泉）

低温のわりに保温効果が高い

炭酸ガスが溶けていて細かい泡が出るため。「泡の湯」ともいわれています。血管の拡張が強まるので血圧が下がります。日本では少ない温泉。

効能

運動麻痺、筋・関節痛、打撲、高血圧、動脈硬化、切り傷、冷え性、更年期障害、不妊症など

3 炭酸水素塩泉（重炭酸土類泉、重曹泉）

「冷の湯」と呼ばれ、入浴後は清涼感があります

アルカリ性の泉質で重炭酸土類泉、重曹泉の2種類があります。肌がなめらかになり、特に重曹泉は「美人の湯」ともいわれています。

効能

筋・関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病など

4 塩化物泉（食塩泉）

高齢者、回復期の病人に最適

海水の成分に似た食塩を含んでいます。入浴後、肌についた食塩が汗の蒸発を防ぐため保温効果は抜群。「熱の湯」ともいわれています。

効能

筋・関節痛、打撲、捻挫、冷え性、切り傷、慢性婦人病、不妊症など

5 硫酸塩泉

動脈硬化の予防に。鎮静作用も

「脳卒中の湯」「傷の湯」とも呼ばれ、カルシウムを含む石膏泉、ナトリウムを含む芒硝泉、マグネシウムを含む正苦味泉の3つに分けられます。

効能

石膏泉-リウマチ、打ち身、切り傷、やけどなど
芒硝泉-高血圧、動脈硬化、外傷など
正苦味泉-石膏泉、芒硝泉と同じ



6 含鉄泉（鉄泉）

源泉に近く酸化していない含鉄泉が良い

炭酸鉄泉、緑ばん泉の2つに分けられます。沸き出した当初は無色透明ですが酸素に触れると茶褐色に変色し、効能も弱まります。

効能

貧血、リウマチ、更年期障害、子宮発育不全、慢性湿疹など

7 硫黄泉（硫黄泉・硫化水素泉）

刺激が強く、湯あたり、湯たれに注意

硫化水素ガス特有のにおいが特徴。血管を拡張させる作用があります。嗅気が悪いと中毒になることも。黄白色の沈殿物は「湯の花」と呼ばれます。

効能

高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、関節痛など

8 酸性泉（明ばん泉）

刺激が強く、湯あたり、湯たれに注意

肌に染みる強い刺激があります。肌の弱い人は湯ただれをおこす場合も。慢性的な皮膚病の治療に利用されます。

効能

慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、水虫など

9 放射能泉

吸入法がもっとも効果的

微量の放射能を含みラジウム泉、ラドン温泉とも呼ばれています。皮膚や呼吸器から吸収されますが、入浴後はすぐに排出されるので心配はありません。

効能

高血圧、動脈硬化、神経痛、リウマチ、鎮静作用、痛風など