

=目次=



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5



温泉とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 7



日本の温泉の歴史・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P13



人間の体と心のバランス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P13



温泉の4つの作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15

1) 化学的作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15

：温泉含有成分で分類される効果の特徴

A：二酸化炭素泉

B：炭酸水素塩泉

C：塩化物泉

D：硫黄泉

E：硫酸塩泉

F：酸性泉

G：放射能泉

H：鉄泉

I：単純温泉

2) 物理的作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P21

：水圧効果

：浮力効果

3) 温熱作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P25

：水温による入浴の分類と血圧に与える影響

：水温と消費カロリーの関係

：水温と血液粘度に与える影響

4) 温泉の非特異的作用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P31



温泉入浴は体や心を癒せる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P33

1) 気持ちよく「ふう～」となる理由

2) 温泉入浴で脳に「波」が生じる



日本の入浴様式の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・P35



熱い湯好き世界一は日本人？・・・・・・・・・・・・・・・・P35



まずは・・・、温泉入浴する前に禁忌症の確認をしましょう!・・・・・・・・P37



安全で効果的に温泉に入りましょう!!・・・・・・・・P39



注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・P43

- 1) 水分補給について
- 2) 食事について
- 3) アルコールについて



入浴の副作用・・・・・・・・・・・・・・・・P47

- 1) めまい
- 2) のぼせ
- 3) 皮膚炎
- 4) 不整脈



温泉入浴による危険性とその予防方法・・・・・・・・P49

- 1) 入浴中における突然死のメカニズム
- 2) 入浴中における突然死の原因
- 3) 入浴時に起こるヒートショック



終わりに・・・・・・・・・・・・・・・・P53

