水明館内浴槽温泉分析表

成分

一、源泉名　下呂温泉

二、泉　質　アルカリ性単純温泉

（アルカリ性低張性高温泉）

三、泉　温　四一・三度（臨川岡三階男子高温風呂にて）

四、性　質　無色透明、無臭、無味

pH値　九・四

五、温泉の成分

成分	ミリグラム	ミリバル	ミリバル%
ナトリウムイオン Na^{+}	九五・六	四・一六	九六・九七
カリウムイオン K^{+}	一・〇	〇・〇三	〇・七〇
カルシウムイオン Ca^{2+}	二・一	〇・一〇	二・三三
(一)陽イオンの総計	九八・七	四・二九	一〇〇・〇
ふっ化物イオン F^{-}	一六・五	〇・八七	一九・四二
塩化物イオン CL^{-}	六九・〇	一・九五	四三・五三
水酸化物イオン OH^{-}	〇・四	〇・〇二	〇・四五
硫酸イオン SO_4^{2-}	一一・五	〇・二四	五・三六
硝酸イオン NO^{-}	〇・一	〇・〇〇	〇・〇〇
メタ亜ひ酸イオン AsO_2	〇・一	〇・〇〇	〇・〇〇
炭酸水素イオン HCO_3	三〇・五	〇・五〇	一一・一六
炭酸イオン CO_3^{2-}	二四・〇	〇・八〇	一七・八六
メタホウ酸イオン BO_2^{-}	四・四	〇・一〇	二・二三
(二)陰イオンの総計	一五六・五	四・四八	一〇〇・〇
メタけい酸 H_2SiI	五五・三	〇・七一	
(三)非解離成分の総計	五五・三	〇・七一	
溶存物質（ガス性のものを除く） (一)+(二)+(三)	〇・三一〇五 g/kg		
遊離二酸化炭素 CO_2	〇・一未満	〇・〇〇	
遊離硫化水素 H_2S	〇・一未満	〇・〇〇	
(四)溶存ガス成分の総計	—	—	
成分総計 (一)+(二)+(三)+(四)	〇・三一〇五 g/kg		
その他微量成分			
マグネシウムイオン Mg^{2+}	〇・一未満		
アルミニウムイオン Al^{3+}	〇・〇八		
マンガンイオン Mn^{2+}	〇・〇〇五未満		
鉄（Ⅱ）イオン	〇・〇三未満		

六、温泉の分析年月日

平成二十六年一一月二十日

七、分析者

株式会社　総合保健センター

岐阜県第四号

禁忌症及び適応症

一、浴用の禁忌症

(一)一般的禁忌症

病気の活動期（特に熱のあるとき）活動性の結核、進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合、少し動くと息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、むくみのあるような重い腎臓の病気、消化管出血、目に見える出血があるとき、慢性の病気の急性憎悪期。

二、浴用の適応症

(一)一般的適応症

筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）、軽症高血圧、耐糖能異常（糖尿病）、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、ストレスによる諸症状（睡眠障害など）、病気回復期、疲労回復、健康増進

(二)泉質別適応症

自立神経不安定症、不眠症、うつ状態

三、入浴上の注意

(一)入浴前の注意

㋐食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けること。酩酊状態での入浴は特に避けること。

㋑過度の疲労時には身体を休めること。

㋒運動後三十分程度の間は身体を休めること。

㋓高齢者、子供及び身体の不自由な人は、一人での入浴は避けることが望ましいこと。

㋔浴槽に入る前に、手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、身体を洗い流すこと。

㋕入浴時特に起床直後の入浴時などは脱水症状等にならないよう、あらかじめコップ一杯程度の水分を補給しておくこと。

(二)入浴方法

㋐入浴温度

高齢者、高血圧症若しくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、四二度以上の高温浴は避けること。

㋑入浴形態

心肺機能の低下している人は、全身浴よりも半身浴又は部分浴が望ましいこと。

㋒入浴回数

入浴回数は原則日同は、一日当たり一～二回とし、慣れてきたら二～三回まで増やしてもよいこと。

㋓入浴時間

入浴温度により異なるが、一回当たり、初めは三～一〇分程度とし、慣れてきたら一五～二〇分程度まで延長してもよいこと。

(三)入浴中の注意

㋐運動浴を除き、一般に手足を軽く動かす程度にして静かに入浴すること。

㋑浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出ること。

㋒めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待つこと。

(四)入浴後の注意

㋐身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣の上、保温及び三〇分程度の安静を心がけること（ただし、肌の弱い人は、刺激の強い泉質（例えば酸性泉や硫黄泉等）や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいこと。）。

㋑脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分補給をすること。

(五)湯あたり

温泉療養開始後おおむね三日～一週間前後に、気分不快、不眠若しくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れることがある。このような状態が現れている間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、このような状態からの回復を待つこと。

(六)その他

浴槽水の清掃を保つため、浴槽にタオルを入れないこと。