成　分　表（浴用）　その1

1 温泉湧出地: 熊本県山鹿市中字楢の迫844−2	ラドン含有量: 174 ×10^{-10} Ci/kg
2 利用施設名称: ならのさこ温泉いやしの湯	ラドン濃度: 47. 8 M.E./kg
3 泉　質: アルカリ性単純弱放射能温泉(低張性 アルカリ性 高温泉)	pH: 9. 69 (25.0℃)
4 泉　温: 47. 0℃	
5 温泉の成分: 下記のとおり	

(1) 解離成分

陽イオン	mg/kg	m. Val	m. Val%	陰イオン	mg/kg	m. Val	m. Val%
ナトリウムイオン(Na^+)	60.9	2.65	90.44	ふっ素イオン(F^-)	5.0	0.26	9.70
カリウムイオン(K^+)	0.5	0.01	0.34	塩素イオン(Cl^-)	6.5	0.18	6.72
マグネシウムイオン(Mg^{2+})	0.9	0.08	2.73	水酸化物イオン(OH^-)	0.8	0.02	0.75
カルシウムイオン(Ca^{2+})	3.9	0.19	6.48	硫化水素イオン(HS^-)	0.3	0.01	0.37
				硫酸イオン(SO_4^{2-})	23.0	0.48	17.91
				炭酸水素イオン(HCO_3^-)	18.3	0.30	11.19
				炭酸イオン(CO_3^{2-})	42.1	1.40	52.24
				メタほう素イオン(BO_2^-)	1.3	0.03	1.12
陽イオン計	66.2	2.93	100	陰イオン計	97.3	2.68	100

(2) 遊離成分

① 非解離成分	mg/kg	m. Mol	② 溶存ガス成分	mg/kg	m. Mol
メタけい酸 (H_2SiO_3)	53.8	0.69	遊離二酸化炭素(CO_2)	<5	-
			遊離硫化水素(H_2S)	<0.1	-
非解離成分計:	53.8	0.69	溶存ガス成分計:	0.0	0.00

溶存物質(ガス成分を除く)総量:	217.3	mg/kg
総成分量:	217.3	mg/kg

その他微量成分	アルミニウムイオン(Al^{3+}):0.06mg/kg、ストロンチウムイオン(Sr^{2+}):0.02mg/kg、リチウム、バリウム、マンガン、鉄、銅、亜鉛、カドミウム、鉛、臭化物、チオ硫酸、メタ亜ひ酸の各イオン、遊離二酸化炭素、遊離硫化水素、総水銀はいずれも検出しない。

平成29年5月24日 分析　分析者:株式会社 再春館安心安全研究所 (熊本県知事登録第5号)

成　分　表（浴用）　その2

適応症及び禁忌症

この温泉は次のような適応症もありますが、禁忌症もありますので、その場合は入浴を控えてください。

【 適応症 】

(1)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
・冷え症、抹消循環障害
・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
・自律神経不安定症、ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）
・病後回復期
・疲労回復、健康増進

(2)この温泉固有の適応症

・自立神経不安定症、不眠症、うつ状態
・高尿酸血症（痛風）、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

【 禁忌症 】

(1)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
・慢性の病気の急性増悪期

(2)この温泉固有の禁忌症

・特になし

浴用上の注意事項

【 入浴前の注意 】

・食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けてください。酩酊状態での入浴は特に避けてください。
・過度の疲労時や運動後30分程度の間は身体を休めてください。
・高齢者、子供及び身体の不自由な方は、1人での入浴は避けることが望ましいです。
・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、身体を洗い流してください。
・入浴時（特に起床直後など）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ください。

【 入浴方法 】

・高齢者、高血圧症若しくは心臓病の方、又は脳卒中を経験した方は、42℃以上の高温浴は避けてください。
・心肺機能の低下している方は、全身浴よりも半身浴又は部分浴が望ましいです。
・入浴開始後数日間は、1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしても構いません。
・入浴温度により異なりますが、1回当たり、初めは3～10分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長しても構いません。

【 入浴中の注意 】

・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してください。
・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てください。
・めまいが生じたり、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ってください。

【 入浴後の注意 】

・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、着衣のうえ、保温及び30分程度の安静を心がけてください。
※ただし、肌の弱い方は、刺激の強い泉質（酸性泉や硫黄泉等）や必要に応じ塩素消毒等が行われている場合には、温水で洗い流した方がよいでしょう。
・脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給してください。

【 湯あたり 】

・温泉療養開始後おおむね3日～1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ります。
・このような症状が現れている間は、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ってください。

【 その他 】

・浴槽水の清潔を保つため、浴槽にタオルは入れないでください。

平成29年6月23日

熊本県山鹿保健所長　池田　洋一郎