飛騨高山温泉の宿

温泉法第１８条第１項の規定に基づく温泉成分等の掲示

◆源泉名：ひだまりの湯　◆泉質：ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉（弱アルカリ性低張性低温泉）

◆泉温：31℃　◆利用場所の温度：　℃

◆禁忌症（浴用）

※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、進行した悪性腫瘍また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

※泉質別禁忌症　該当なし

◆適応症（浴用）

※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、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（睡眠障害など）、病後回復期、疲労回復、健康増進

※泉質別適応症　きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

◆入浴上の注意事項

温泉の浴用は、以下の事項を守って行なう必要がある。

ア . 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 30 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、１人での入浴は避けることが望ましい。

（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。

イ . 入浴方法

（ア）入浴温度　高齢者、高血圧症若しくは心臓病の又は脳卒中を経験した人は、42℃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。

（ウ）入浴回数　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回まで増やしてもよい。

（エ）入浴時間　入浴温度により異なるが、１回当たり、初めは３～１０分とし、慣れてきたら１５～２０分程度まで延長してもよい。

（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。

ウ . 入浴中の注意

（ア）運動浴を除き、一般的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。

エ . 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３０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。）。

（イ）脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給すること。

オ . 湯あたり

温泉療養開始後おおもね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。

カ . 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こと。

◆温泉の利用に関する情報

※入浴適温にするために加温しています。

※温泉の供給量の不足を補うため、加水しています。

※温泉資源の保護と衛生管理の為、循環ろ過装置を使用しています。

※温泉水の衛生保持の為、塩素系薬剤を使用しています。

温泉分析書

◆湧出地における調査及び試験成績

調査及び試験年月日：平成２７年２月１９日

調査及び試験者：株式会社神岡衛生社　辻井伸明

泉温：31℃（外気温 3℃）

湧出量：485L/min（掘削動力揚湯）（管理者からの聞き取り調査による）

知覚的試験：無色透明、微塩味、無臭　pH 値：8.2（ガラス電極法）　ラドン（Rn）：測定せず

◆試験室における試験成績

分析終了年月日：平成２７年３月１８日

試験者：株式会社神岡衛生社　辻井伸明

知覚的試験：無色透明、微塩味、無臭（試料採取２０時間後）

密度：0.9995ｇ/㎤　（20℃/4℃）

蒸発残留物：1095ｍｇ/kg（乾燥温度 180℃）　pH 値：8.25（ガラス電極法）

電気伝導率：171.6mS/m（25℃）

◆検水１ｋｇの成分、分量及び組成

陽イオン成分	mg	mval	mval%
リチウムイオン（Li^+）	0.3	0.04	0.21
ナトリウムイオン（Na^+）	447.0	19.44	96.34
カリウムイオン（K^+）	7.5	0.19	0.95
マグネシウムイオン（Mg^+）	2.8	0.23	1.13
カルシウムイオン（Ca^+）	4.7	0.24	1.16
ストロンチウムイオン（Sr^{2+}）	1.6	0.04	0.18
バリウムイオン（Ba^{2+}）	0.2	0.002	0.01
アルミニウムイオン（Al^{3+}）	0.02	0.002	0.01
陽イオン総計①	464.0	20.18	100.00

陰イオン成分	mg	mval	mval%
フッ化物イオン（F^-）	6.0	0.31	1.66
塩化物イオン（Cl^-）	195.0	5.51	29.14
臭化物イオン（Br^-）	0.4	0.005	0.03
硫酸イオン（SO_4^-）	13.7	0.29	1.51
炭酸水素イオン（HCO_3^-）	777.6	12.74	67.39
炭酸イオン（Co_3^{2-}）	3.2	0.05	0.28
陰イオン総計②	996.1	18.91	100.00

非解離成分	mg	mmol
メタケイ酸（H_2SiO_3）	21.2	0.27
メタホウ酸（HBO_2）	14.1	0.32
メタ亜ヒ酸（HA_5O）		
非解離成分総計③	35.3	0.59

溶存ガス成分	mg	mmol
遊離二酸化炭素（CO_2）	―――	―――
（遊離炭酸）		
遊離硫化水素（H_2S）	―――	―――
溶存ガス成分総計④	0.0	0.00

溶存物質（ガス性のものを除く）　①＋②＋③　1.495kg

成分総計　①＋②＋③＋④　1.495g/kg

その他微量成分（mg/kg）：総ひ素 0.002、 総クロム 0.005、 鉛 0.005
カドミウム 0.005、 総水銀 0.0005

◆泉質：ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉（弱アルカリ性低張性低温泉）

●分析終了年月日：平成２７年３月１８日

●分析機関：株式会社　上岡衛生社 [分析機関登録番号 岐阜県第３号]

飛騨高山温泉組合