# 木津温泉の成分、禁忌症・適応症及び入浴上の注意等

## 成　　分

1　源泉名
　木津温泉

2　泉質
　単純温泉（低張性弱アルカリ性低温泉）

3　泉温
　源　　泉：32.5℃
　利用位置：40.0℃

4　温泉の成分
　温泉分析書のとおり

5　温泉分析年月日
　平成31年3月15日

6　分析者
　一般社団法人京都微生物研究所（登録番号：京都府第２号）

### 成分に影響を与える項目

1　（源泉温度が低いので）入浴に適した温度に保つため加温しています

## 禁　忌　症　・　適　応　症

1　禁忌症（浴用）
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　適応症（浴用）
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、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

3　浴用の方法及び注意
（１）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。
（２）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、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こと。
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こと。
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分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長してもよいこと。
（３）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。
（４）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こと。）。
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。
（５）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。
（６）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。

4　禁忌症・適応症決定年月日
令和６年１２月１２日

京都府丹後保健所

京都府丹後保健所印