

KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1018

2015.12.8

西武健康保険組合



温泉でココロもカラダも健康になろう！

冬の寒さがカラダに堪える季節となりました。この時期、天然の温泉にゆっくり浸かれれば、極楽♪極楽♪ココロもカラダもほっこり温まり、溜まった疲れや緊張がとけ出していくのを感じます。今年1年がんばった自分へのご褒美に、そして家族への日ごろの感謝の気持ちを込めて、ぜひ『温泉旅行』に行かれてみてはいかがでしょうか。ココロもカラダも元気になる、温泉の効能についてご紹介します。

どうして温泉はカラダにいいの？

昔から日本では、「湯治」というかたちで、温泉は病気や傷の治療と保養をかねて多くの人に利用されてきました。それは、温泉のお湯の中にカラダに効く有効成分が多く含まれている（化学的効果）からですが、必ずしもそれだけではありません。

温熱や水圧によって血行がよくなり、浮力によってカラダが軽く感じられてリラックスできる（物理的効果）うえ、日ごろの生活から離れて海や山などに出かける転地療法という総合的な作用によって、ココロもカラダもリフレッシュできるからです。

まさに温泉は、現代をせわしく生きる人にはうってつけの湯ったり健康法であり、生活習慣の改善法です。皆さまざまお好みの温泉地で、のんびり、心落ち着く日々を過ごしてみませんか。



監修：青山英康（高知女子大学学長「温泉を活用した保健事業のあり方に関する研究会」座長）

入浴の心得

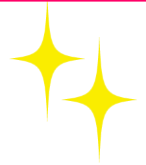
- その一 長旅やスポーツの後などでカラダが疲れているときは、しばらく休憩してから入ります。食事・飲酒の直後や空腹時の入浴は避けましょう。食後は、30分～1時間ほどたってから入浴を。
- その二 入浴回数は1日2～3回が目安。
- その三 入浴前にまず、かけ湯を。手足、カラダにお湯をかけ、湯温に慣らします。
- その四 高温や長湯は禁物。冬で40℃、夏で38℃を目安に、ぬる目なら1回10～15分程度、熱い湯なら2～3分に。



資料：国民健康保険中央会刊「温泉を活用した保健事業のあり方に関する研究報告書」より



これからの季節、おすすめの保養所



冬におすすめの保養所、実はいっぱいあるんです♪



『うたゆの宿 熱海四季ホテル』

1月～3月は熱海梅園（ホテルより徒歩3分）で約60品種もの梅を鑑賞することができます。温泉はホテル保有の源泉から引いた2つの大浴場と露天風呂、源泉かけ流しの貸切露天風呂があります。



『万座高原ホテル』

硫黄成分の含有量日本一のお湯は美肌効果抜群。神経痛や冷え症などにも効果があります。12/12（土）からはスキー場も営業開始。上質のパウダースノーを満喫できます。



『箱根湯の花フリスホテル』

箱根エリアで最も標高が高い場所にある温泉。源泉から引く乳白色の湯は、神経痛や筋肉痛、疲労回復などに効果あり。



自分にあった温泉を CHECK !

単純温泉（単純泉）		病後、疲労回復、神経痛、筋肉痛、関節痛など。
二酸化炭素泉（炭酸泉）		冷泉が多く、心臓に負担をかけずに血圧を下げる。
炭酸水素塩泉（重炭酸土類泉、重曹泉）		鎮静、鎮痛効果。飲用では肝臓や膀胱の働きを助ける。
塩化物泉（食塩泉）		手足の冷えや打ち身、ねんざ。
硫酸塩泉 （芒硝泉、石膏泉、正苦味泉、明ばん泉）	芒硝泉	高血圧、動脈硬化や外傷。飲用では胆道疾患や糖尿病、肥満症。
	石膏泉	鎮静効果、切り傷、やけどなど。
	正苦味泉	リウマチ性の疾患や脳卒中の後遺症にも。
	明ばん泉	慢性の皮膚疾患や粘膜の炎症。
鉄泉（炭酸鉄泉、緑ばん泉）		保温、増血、更年期障害。飲用の場合は貧血。
硫黄泉（硫黄泉、硫化水素泉）		肌を紫外線から守る。慢性気管支炎やぜんそく、動脈硬化、しもやけ。飲用では解毒作用。
酸性泉		水虫、疥癬などの殺菌。アトピーなどの皮膚炎。
放射能泉（ラジウム泉）		リウマチ疾患、神経痛。飲用では痛風、糖尿病、高尿酸血症、利尿作用。



西武健保では、この度「家庭用常備薬」の斡旋を開始することになりました。これにより、一流医薬品メーカーの市販薬を特別価格にてご購入いただくことができます。広報誌「すまいるらいふ2015冬号」から毎号“ご案内”を併せてお配りすることにしたので、日ごろの健康管理や応急対応に備えていただくほか、風邪や花粉症といった季節に流行する疾病の予防にお役立てください。

