

## ●温泉利用の注意/浴用

### 1、浴用の禁忌症

急性疾患（特に熱のある場合）、活動性の結核、  
悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全  
出血性疾患、高度の貧血、その他一般に病勢  
進行中の疾患、妊娠中（特に初期と末期）

### 2、浴用上の注意事項

- ア. 入浴時間は、入浴温度により異なるが、初めは3分ないし10分程度とし、慣れるにしたがって延長してもよい。
- イ. 入浴中は、運動浴の場合は別として一般には安静を守る。
- ウ. 入浴後は身体に付着した温泉の成分を水で洗い流さない（湯ただれを起こしやすい人は、逆に浴後真水で体を洗うか、温泉成分をふき取るのがよい）。
- エ. 入浴後は、湯冷めに注意して一定時間の安静を守る。
- オ. 次の疾患については、原則として高温浴（42℃以上）を禁忌とする。
  - [ア] 高度の動脈硬化
  - [イ] 高血圧症
  - [ウ] 心臓病
- カ. 熱い温泉に急に入ると、めまい等起こすことがあるので充分注意をする。
- キ. 食事の直前・直後の入浴は避けることが望ましい
- ク. 飲酒しての入浴は特に注意する。