人生を輝かせる山登りのススメ(第7回)

泉質別に楽しむ山の温泉

2016.01.25



ふかふかの新雪を踏みしめて、しんと静まった針葉樹の森を歩いたり、空気が澄んでどこまでも見渡せそうな景色を楽しんだり……。神々しさがあって、特別な登山が楽しめるのが雪のシーズン。そんな冬の山を1日楽しんだあと、冷えた体をほかほかの温泉で温めるときほど、幸せを感じる瞬間はありません。

雪山で緊張していた気持ちと、ほどよく疲れた筋肉を緩め、心からリラックスできます。体を温められる上に汗も流せてスッキリ。登山と温泉はとっても相性がいいのです。下山後の温泉を楽しみに、山に登るという人もいるのではないでしょうか。

今回はそんな、登山後に寄れる山麓の温泉を、泉質と効能(適応症)とともに紹介します。環境庁自然環境局は療養泉(温泉のうちでも特に治療の目的に供しうるもの)について、掲示用泉質として11種類に分類しています。その中で主な泉質と実際の山の温泉を見てみましょう。

単純温泉

水1kg中に含まれる溶存物質量が1g未満、かつ泉温が25度以上の温泉をいいます。日本の温泉で最も多いのがこの単純温泉。刺激が少なく、湯あたりしづらいので、誰でも親しめるのが特徴です。



那須・北温泉 天狗の湯

雪山初心者でも気候の条件さえよければ登ることができる那須・茶臼岳。その山麓にあるのが、大きな天狗の面が掛けられた湯で有名な北温泉や、大丸温泉、弁天湯(栃木県)。これらは単純温泉で、長湯したくなるやさしいお湯です。このほか、妙高山山麓の妙高温泉(新潟県)、修験道の中心地である大峰の洞川温泉(奈良県)も単純温泉。由布岳の西側にある由布院温泉(大分県)は温泉成分により全国でも珍しい、美しい青色の温泉が楽しめます。

木曽御岳温泉(御嶽山／長野県)、塩原温泉郷(那須岳／栃木県)などには、天然の保湿成分といわれるメタケイ酸を含む温泉があり、肌のキメがさらに細かくなりそう。美肌効果を得るならメタケイ酸を100mg／1kg以上含む温泉を選ぶといいでし

よう。

単純温泉のうち、pH8.5以上のものをアルカリ性単純温泉といいます。アルカリ性の温泉に入ると肌がぬるぬるするのが特徴。皮膚の古い角質層が取り除かれて、肌がきれいになるので「美人の湯」といわれています。尾瀬檜枝岐温泉（会津駒ヶ岳／福島県）、足尾温泉（庚申山／栃木県）、七沢温泉（丹沢／神奈川県）、箱根湯本温泉（箱根／神奈川県）などがあります。… 続きを読む