



…入って効く温泉  
 …飲んで効く温泉

ぬるめの湯で  
 長湯を

数分の高温  
 浴を2〜3  
 回繰り返す

ぬるめで  
 長湯を

飲泉も  
 併用して

お腹を  
 マッサージ

湯に浸かって

ぬるめの  
 含鉄泉が  
 効果大

ぬるめ  
 熱い湯で5分  
 約15分

ぬるま湯  
 の塩化物  
 泉で長湯

うんとぬる  
 めの湯にゆ  
 ったりと

硫酸塩泉  
 が効果大

ぬるめで  
 長湯を

ぬるめの  
 湯で半身  
 浴を

ぬるめの湯で  
 軽く患部を動  
 かす

ぬるめの  
 湯で

症状	泉質																			症状								
	ストレス解消	痛風	糖尿病	肥満	動脈硬化・高血圧	肝臓病	慢性胆のう炎・胆石症	慢性便秘	慢性消化器病	貧血	月経障害	慢性婦人病	虚弱児童	慢性皮膚病	やけど	切り傷	健康増進	病後回復	疲労回復		打撲・ねんざ	痔	冷え性	関節のこわばり	運動麻痺	腰痛	四十肩・五十肩	神経・筋肉・関節痛
単純温泉	☺		☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
単純二酸化炭素泉	☺			☺	☺			☺	☺						☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
炭酸水素塩泉	重曹泉	重碳酸土類泉	☺	☺	☺		☺		☺						☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
		重曹泉	☺	☺	☺	☺		☺	☺						☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
塩化物泉	☺			☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
硫酸塩泉	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
含鉄泉	☺			☺				☺	☺	☺	☺			☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
硫黄泉	☺	☺	☺	☺	☺			☺	☺		☺	☺		☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
酸性泉	☺		☺	☺				☺	☺	☺				☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
放射能泉	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺					☺			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

※植田理彦氏の作表を一部改変



# ひと目でわかる症状別泉質選択表

症状によって、どの泉質を選べばよいかの目安です。もちろん、温泉は泉質以外の効用も大きいことをお忘れなく。

温泉の含有成分はデリケートで、湧き出しから時間が経ったり、薄めたり加熱されたりすると変質してしまいます。