

# かたくりの湯 健康入浴のオススメ その壱

今日も、明日も、明後日も健康な毎日のために

温泉なのに入浴剤のご紹介

みなさんのご家庭ではどのような入浴剤をお使いですか？ツムラの日本の名湯？花王のバブ？武藤鉦製薬の六一 ハップですか？ほんと、市販されている入浴剤は様々ありますよね。ですが...入浴剤は大別すると三種類に分けられるのです。

「無機塩類化合物」と、「温泉成分を取り出したもの」と、「天然の植物や漢方薬」です。

みなさんに一番馴染み深いのは「無機塩類化合物」系の入浴剤だと思います。無機塩類化合物は硫酸ナトリウムや炭酸水素ナトリウムなどの事を指す言葉なので、お料理をする方に馴染みのある言葉で言うと「重曹」などのことを言うのです。

この無機塩類系の入浴剤はお風呂に入れると「炭酸ガス」を出す製品が多く、この炭酸ガスが毛細血管の拡張（つまり決行の増進）に役立つとされています。

次に日本古来からの入浴剤「温泉成分を取り出したもの」ですが、これはみなさんご存知の「湯の花」つまり硫黄や炭酸カルシウム系の沈殿物の事です。この湯の花ですが、近年の家庭風呂では浴槽や風呂釜を傷めると言われ倦厭されています。しかし、腐食を起し安いのには「硫黄系」の湯の花であって炭酸カルシウム系ではそれほど腐食は起こしません。

もし、ご家庭で「湯の花」を楽しみたいなら、「湯の花」の成分をちゃんと確かめてからお楽しみください（かたくりの湯ではそういった「温泉成分」がありませんので湯の花の販売はしていません）。

最後が「天然の植物や漢方薬」です。かたくりの湯で毎月第一・第三日曜日に実施している「薬湯温泉」もその一つです。

この「天然の植物や漢方薬」は民間伝承の中に「風邪をひかない」「無病息災」「元気に育つ」など効能が古くから伝えられてきております。特に端午の節句の菖蒲湯（かたくりの湯でも5月5日に実施）冬至のゆず湯（12月第三日曜日に実施）はどなたでもご存知だと思います。

かたくりの湯で実施している薬湯温泉（天然の植物を使った薬湯）の種類は現在4種類あります。

シソ（風邪の予防・神経痛・リュウマチの緩和）・ヨモギ（冷え性の改善・美肌効果）・ドクダミ（消炎作用・高血圧の予防）・タンポポ（疲労回復・血行促進・足のむくみ解消）・ラベンダー（通風の緩和・新陳代謝の促進）などです。それに季節ものの柚子と菖蒲を加えると6種類を実施しています。

植物系の薬湯の良い所は「家庭でも実践できる」事と、「頑張ればタダで手に入る事」にあると思います（タンポポやヨモギは簡単に採れそうです、ドクダミやシソは難しいですが）。

今のシーズン、野原や公園などには「たんぽぽ」が嫌と言うほど生えていると思います。それを根元から採って、よく洗って、ザクザクと斬ってから乾燥させます（茎はよく乾かしてくださいね）。乾燥させた物を布袋に入れて浴槽に浮かべます。だいたい1回80g程度で十分楽しめると思います。残り湯は...色や臭いが付くので洗濯には使わないでくださいね。

では、楽しい健康入浴を！

温泉保養センターかたくりの湯 温泉ソムリエ 川上