

より効果的な入浴 2

湯治を始めてから、数日で、湯あたりのような状態になる方もいます。（はきけ、めまい、食欲不振、だるい、体が重い、痛いなど）これらは、昔から、「おきてくる」と言われているもので、隠されていた「うちみ（後遺症）」が出てくるもので、心配要りません。

むしろ、それから湯治が始まるのです。そこで逃げて、湯治を中断しては、何にもなりません。

その坂を登ってこそ健康になれるのですから、元気になった自分の姿を想像して乗り越えてください。

「おきてこない」から、効かないと、心配しないで下さい。ケガの種類、状態によって、全く「おきない」で治る人もいます。

源泉を飲むときは、1日コップ一杯程度にして下さい。余り飲みますと、下痢します。

頭痛、肩こり、手足のしびれ、痛みなど、意外と腰からくる人もいます。腰は、十分入れると効果的です。

湯治治療の期間は、年齢、ケガの重さ、古さなど、個人差がありますが、2週間（個人の事情にもよりますので、強制はしませんが）以上が、効果的です。そのとき、分からなくとも、1年後に違いが分かります。

入浴の回数は、体力などに個人差がありますので、ご相談ください。（若い方は、1日8回くらい入る方もいますが、）高齢、高血圧、心臓疾患がある方は、あまり無理をしないで下さい。

体全体（内臓部分）をお湯に入れますと、その分疲れます。患部（足だったら足、手だったら手）を長く入れるようにして、最後に体全体を温めるようにしてください。洗い場に上がったたり、浴槽に入ったりと、繰り返し入るのも効果的です。

上がる時、シャワーなどを浴びるのは、治療目的の方は、お止め下さい。効果が薄れます。

上がり湯というのは、硫黄（イオウ 湯治効果とはあまり関係ありません）、アルカリ性、酸性などが非常に強く、また、お肌に有害な成分が含まれている場合必要です。当温泉は、中性の単純硫化水素泉で湯治に最適なばかりでなく、お肌の為にも、湯治治療の為にも、つけておくことが、必要なのです。

