



もつと神奈川の 温泉を楽しもう

神奈川県は、世界的にも有名な箱根温泉や、数々の著名人に愛された湯河原温泉などを擁する国内でも有数の温泉県です。首都圏から60キロ圏の比較的近いところに、山あいや海沿いの温泉地、市街地の温泉があり、それぞれ豊かな特色を持っています。皆さんも日帰りや1泊2日程度の温泉旅行で心が洗われた経験をお持ちでしょう。「温泉に行くとストレスが消え、元気がわいてくる」。そんな温泉の効用と県内の温泉地についてご紹介します。

県内温泉地の紹介 神奈川の温泉の 分類と特色

県内の

温泉のなりたち

温泉はそのなりたちにより、火山性温泉と非火山性温泉に大別でき、非火山性の温泉は深層地下水型と化石海水型に分類することができます。

【火山性温泉】

火山活動で形成された地熱地帯にある温泉で、マグマの熱源とガスなどにより泉質豊かな温泉が湧出しているものです。

代表的泉質…硫黄泉、硫酸塩泉など
主な温泉地…箱根温泉、湯河原温泉

【非火山性温泉】

○深層地下水型温泉

地中の深層部から採取しているもので地球内部から上昇する地熱で温められた地下水が湧出しているものです。

代表的泉質…単純温泉など
主な温泉地…丹沢近辺の中川温泉・七沢温泉など

温泉の効用

温泉地の総合的生体調整作用（からだのリズム、機能を整える作用）を利用しよう。ストレスの多い日常生活を離れ、自然など豊かな特色を持つ温泉地での入浴は、私たちの自律神経や生体にさまざまな作用を起こします。温泉地で「温泉入浴の作用」「自然環境からの作用」「運動や栄養の作用」がバランスよく働けば、自律神経や内分泌及び免疫系に作用して機能を本来の状態に正常化し、からだのリズムを整えてくれます。

○化石海水型温泉

昔の海水が地層に閉じ込められ、地熱などで加温され湧出しているものです。

代表的泉質…塩化物泉など
主な温泉地…鶴巻温泉・横浜温泉

県内の主な

温泉地の特色

▼箱根地区

箱根は古期、新期の外輪山と中央火口丘からなる三重式の火山でカルデラ内に湧出する単純温泉や硫黄泉など豊富かつ多様な泉質を持つ温泉地です。江戸時代には湯本、塔之沢、堂ヶ島、宮ノ下、底倉、木賀、芦之湯からなる「箱根七湯」と呼ばれ、大名から庶民まで幅広い人気があったといわれています。現在では引湯

温泉浴を 楽しむための 15ヶ条

- 1 温泉旅行のスケジュールはゆとりをもつて立てる
- 2 入浴前は60分以上休憩する
- 3 食後すぐの入浴は避け、60分を過ぎてから入る
- 4 入浴前の飲酒は避け、飲酒した場合は酔いが覚めてから入る
- 5 事故に備えるためにも高齢者は2人以上で入浴する
- 6 十分にかけ湯して、体を熱に慣らしてから入る
- 7 水圧による負担を避けるため、最初は半身浴で、次に手足を伸ばし体が浮いた姿勢で入る
- 8 血行をよくするため、入浴中はこまめに手足を動かす
- 9 体に負担をかけないため、汗が流れ落ちるほどの長湯は避ける
- 10 温度が高いと感じたら、3分入り5分休憩を3回くらい繰り返すのが体によい
- 11 薬効成分を流さないために上がり湯やシャワーは避け、体を拭くときも水滴を拭う程度にする
- 12 入浴後はお湯やお茶、温泉水などで水分補給をする
- 13 汗をかいたら乾いた浴衣に着替える
- 14 入浴後は体力を消耗しているので、静かに休憩をとる
- 15 一日の温泉浴は3回までにする

(植田理彦先生作成)



財団法人かながわ健康財団
温泉利用指導者・健康運動指導士

伴野裕生

PROFILE ●月に一度は、お気に入りの温泉で家族と心もからだもふやけてます。温泉で出会った人との世間話も楽しみです。

も含めて箱根二十湯ともいわれ、芦ノ湖や外輪山の豊かな自然を散策しながら温泉を多くの人が楽しんでいます。

▼湯河原地区

万葉集にもうたわれ、古くから文人に愛された温泉地で、町内を流れる藤木川に沿って温泉場が広がっています。代表的な泉質は、塩化物泉で都会の喧騒から離れ、静かな環境の中で心とからだの傷を癒す湯治の場所だったといわれています。特色ある温泉施設として万葉公園の中に足湯専門で風水思想を取り入れた「独歩の湯」も人気を集めています。

▼丹沢近辺(中川・七沢温泉など)

四季折々の丹沢の自然を楽しむ人たちに人気があり、ハイキングなどいい汗をかいたあとの温泉入浴が格別です。泉質はアルカリ性単純温泉が多く、刺激が少なく誰でも気持ちよく温泉が楽しめます。最近、厚木の七沢温泉では、県内では唯一、森林環境を医療にも活用しようとする療法の実地調査も行われています。

▼横浜・川崎地区

この地区では住宅地で飲み水の確保や地下水の利用を目的で井戸を掘った際に茶褐色の冷鉱泉が噴出し、分析した結果、ラジウムイオンやナ

トリウムなどが豊富に含まれていることがわかり、加温して温泉利用されるようになったものが多いとされています。住まいの近くで温泉が身近に楽しまれています。

▼湘南・三浦地区

二宮では、ガソリンスタンドが洗車用地下水を掘っていて、また大磯や平塚ではホテルやサウナが温泉施設をつくる目的で井戸を掘って湧き出した茶褐色の塩化物泉が近隣の人たちに楽しまれています。三浦半島ではホテル開業に併せて掘られた塩化物泉を主とした温泉やこの地区では珍しい硫黄泉が楽しめる横須賀の

大楠温泉などは、県内でも海の近くで潮騒を聞きながら温泉が楽しめる場所です。

▼津久井地区

藤野や相模湖あたりでは、軽登山などを楽しんだ人たちの疲労回復に温泉が楽しまれています。

県内各地にはたくさんのお近くの温泉があります。皆さんのお近くで日帰りや日常でも楽しめる温泉情報をたくさん集めていただき、自然の恵みである温泉やその周りの自然環境を、ご自身の心とからだの健康づくりに積極的に活用ください。