

ずっと快適、もっとしあわせ

軟水生活

Vol.21

ポカポカ、
じんわり

温泉と健康の アツいカンケイ



かじりの
健康法!

軟水生活のひろば

掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、
公式Facebookページ、その他の販促物でもご紹介していく予定です。
ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

●お気に入りのシャンプー

「無添加 せっけんシャンプー 泡タイプ」がとても気に入っています。クリーミーな泡で出てくるので泡立てる必要がなく無理な力を入れなくて良いので気持ち良く頭皮を洗うことができます。長く使っていきたいと思っています。これからもよろしく。

佐賀県 まめさん

●「潤肌美人」で楽しいお風呂

家族で「潤肌美人」のとりこです！4才の娘が「おふろめんどくさーい！」と言った時も「どれを入れる?」「潤肌美人」を見せると「今日はコレ!」と楽しんでお風呂に入ってくれます☆

大阪府 フィールズさん

すべすべね 肌ふれ合ひし 孫と婆
栃木県 N・Mさん

軟水で 夫婦の仲も なめらかに
茨城県 あべもんさん

軟水の 水割りうまし もう一杯
滋賀県 香気な飲兵衛さん

埼玉県
作：ひろ、
絵：まーい 夫婦さん



愛媛県
そよかさん



『軟水生活』では、本誌やお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、さらにイラストやペットの写真などを募集しています。P5のはがきをご利用いただくか、下記のFAX、メールにお寄せください。

FAX：089-960-4319
メール：nansui_life@miuraz.co.jp

長崎県
こげかけのプリンさん



福岡県
ちゃび&ちょびさん



軟水生活プレゼント

お年玉
企画!

今号5ページで紹介のハンドソープ「キラリノ」
専用ボトル(空)と詰め替え用パック2個を
『軟水生活』オリジナルエプロンとセットにして
20名様にプレゼント!

5ページで紹介している「キラリノ」はミウラが研究開発したちょっとすごいハンドソープです。

この「キラリノ」専用ボトル(中身は入っていません)と詰め替え用パック2個、そして『軟水生活』オリジナルエプロンをセットにして20名様にプレゼントします。締め切りは2018年3月31日(土)消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



ずっと快適、
軟水生活
もっとしあわせ

公式ホームページ
<http://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/nansuiseikatsu/>

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

2018.01

ポカポカ、じんわり 温泉と健康の アツい カンケイ

のんびりつかって
おいしいものを食べて、
温泉旅行は冬の定番です。
健康づくりに役立つ温泉を
うまく活用すれば、楽しみも倍増します。



知っておきたい温泉のこと

日本は世界有数の温泉大国です。2015年の環境省調べによると全国の温泉地数は3,084、総源泉数は27,201に達します。さまざまな温泉が日本各地で湧いていますが、温泉と湧き水や井戸との違いはご存知でしょうか？温泉は1948年に制定された「温泉法」の中で右の通り定義されています。25℃以下の湧き水でも、定められた物質が1種類でも規定量含まれていれば温泉と呼ばれるのです。

温泉の定義

- 温泉源の温度が25℃以上
または
- 定められた物質のどれかが規定量含まれている(水素イオン1mg以上、リチウムイオン1mg以上など)

療養に温泉を活用するには

温泉は昔から日本人に親しまれてきました。道後温泉には、聖徳太子や額田王、中大兄皇子が訪れた記録が残っています。また、日本武尊が草津の湯で傷を癒した伝説が残るなど、療養の場として活用された側面も、古くからありました。

次のページで紹介するように療養に役立つ温泉は、「療養泉」と呼ばれます。含まれる成分によりさまざまな種類があり、改善が期待できる「適応症」もそれぞれ違います。

気になる症状を温泉で癒す際は、右の3点に注意が必要です。

- 1 十分な効用を得るためには、2～3週間の療養期間を。
- 2 特定の病気の治癒よりも「症状や苦痛の軽減」「健康の回復や増進」などの全体的な改善を目的に。
- 3 温泉施設に掲示されている禁忌症に該当する症状がある人は、その温泉に入浴しないこと。ただし、禁忌症でも、専門的知識を持つ医師(温泉療法医など)の指導があれば実施できることもある。

旅行計画の参考に 療養泉一覧



浴 浴用 飲 飲用

単純温泉

- ガス成分を除く溶存成分が1,000mg/kg未満。泉温は25℃以上
 - アルカリ性単純温泉は、pH8.5以上
 - マイルドな刺激
- 特徴**
- 適応症** 浴 自律神経失調症、不眠症、うつ状態
- 例** 下呂温泉(岐阜県)、鹿教湯温泉(長野県)など

療養に役立つ「療養泉」は、温度や主な含有成分に基づいて10種類に分類されています。それぞれの特徴を把握して、次の温泉旅行計画につなげてみてはいかがでしょうか。

放射能泉

- ラドンを30×10⁻¹⁰ Ci/kg(8.25マッヘ単位)以上含む
 - 微量の放射能は、炎症に有効
- 特徴**
- 適応症** 浴 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など
- 例** 三朝温泉(鳥取県)、増富温泉(山梨県)など

二酸化炭素泉

- 二酸化炭素を1,000mg/kg以上含む
 - 保温効果
 - 血行促進
- 特徴**
- 適応症** 浴 きりぎりず、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症
- 飲** 胃腸機能低下
- 例** 長湯温泉(大分県)、肘折温泉郷の黄金温泉(山形県)など

含鉄泉

- 鉄(II)イオン、鉄(III)イオンを合計で20mg/kg以上含む
 - 空気に触れると金色に変色する
- 特徴**
- 適応症** 飲 鉄欠乏性貧血
- 例** 有馬温泉(兵庫県)など

塩化物泉

- 陰イオンの主成分が塩化物イオン
 - 保温効果
 - 血行促進
- 特徴**
- 適応症** 浴 きりぎりず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
- 飲** 萎縮性胃炎、便秘
- 例** 熱海温泉(静岡県)、片山津温泉(石川県)など

含よう素泉

- よう化物イオンを10mg/kg以上含む
 - 非火山性の温泉に多い
 - 飲むと総コレステロールを抑制する
 - ※甲状腺機能亢進症がある場合は注意が必要
- 特徴**
- 適応症** 飲 高コレステロール血症
- 例** 青堀温泉(千葉県)など

酸性泉

- 水素イオンを1mg/kg以上含む
 - 酸性が強いと肌がしみるような刺激を受ける
 - 口にすると酸味がある
- 特徴**
- 適応症** 浴 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、表皮化膿症、耐糖能異常(糖尿病)
- 例** 玉川温泉(秋田県)、須川温泉(岩手県)など

硫黄泉

- 総硫黄を2mg/kg以上含む
 - 殺菌力が強く、表皮の細菌やアトピーの原因物質を取り除く
- 特徴**
- 適応症** 浴 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症
- ※硫化水素型は、末梢循環障害が加わる
- 飲** 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症
- 例** 日光湯元温泉(栃木県)、箱根温泉郷の小涌谷温泉(神奈川県)など

炭酸水素塩泉

- 陰イオンの主成分が炭酸水素イオン
 - 皮膚の角質を軟化
- 特徴**
- 適応症** 浴 きりぎりず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
- 飲** 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)
- 例** 川湯温泉(和歌山県)、小谷温泉(長野県)など

硫酸塩泉

- 陰イオンの主成分が硫酸イオン
 - 飲むと胆のうが収縮し、腸のぜん動が活発に
- 特徴**
- 適応症** 浴 きりぎりず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
- 飲** 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘
- 例** 法師温泉(群馬県)、天城湯ヶ島温泉(静岡県)など

資料：一般社団法人 日本温泉協会「温泉名人」(<http://www.spa.or.jp/>)、環境省「温泉の保護と利用」(<https://www.env.go.jp/nature/onsen/index.html>)、環境省「平成27年度温泉利用状況」

温泉を効果的に利用するために

健康づくりに活用できる温泉ですが、いくつか気をつけておきたいことがあります。

温泉利用の注意点

- 食事の直前・直後、飲酒後の入浴は控えましょう。
- 入浴前には、手足からはじめて、全身にかけ湯をし、体を洗ってから入りましょう。
- ❗ 眠くなっておぼれたり、ふらついて転んだりするおそれがあります。
- ❗ 急な血圧上昇を防げます。
- 高齢者や子ども、体の不自由な方は1人きりでの入浴を避けましょう。
- 高齢者をはじめ、高血圧や心臓病、脳卒中経験のある方などは42℃以上の高温浴を避けましょう。
- 入浴前後は、水分補給を忘れずに。
- 体に付いた温泉成分は洗い流さず、タオルでふきとってください。
- ❗ 入浴による発汗で脱水症状になることも。
- ❗ 温泉成分を残すためですが、酸性泉や硫酸泉など刺激の強い泉質の場合、肌の弱い方は、温水などで洗い流してください。
- 過度の疲労時、運動後30分間は入浴を控えましょう。

資料：環境省『あんしん・あんぜんな温泉利用のいろは』

高齢者の乾燥肌対策にミウラの軟水入浴が有効

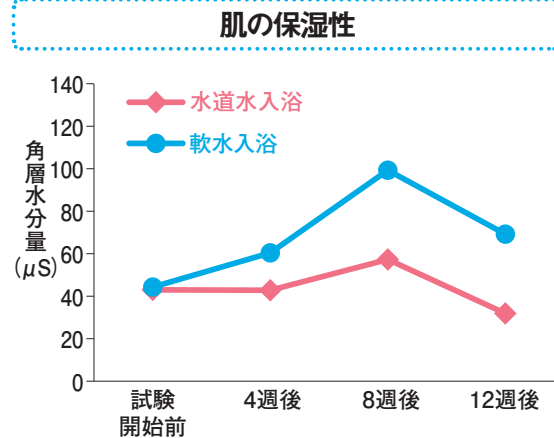
年をとるとともに皮膚の保湿性が低下し、とくに高齢になると、老人性乾皮症などの乾燥肌トラブルがあらわれてきます。冬場にかゆみが出たり、粉が吹いたようになったりする方も多いようです。

そこで、ミウラの軟水で、高齢者の肌の乾燥症状を軽くできるかを調べるため、介護老人保健施設で入浴試験をしました。

実験内容は、これまで通りの水道水入浴を続けた8名と、浴室に軟水器を設置して12週間軟水入浴をした7名の角層水分量を比較。角層水分量は、皮膚の一番外側の部分の水分量で、肌の保湿性をあらわしています。

軟水入浴を8週間以上続けると、水道水入浴と比較して、角層水分量が高くなることが示されました。

この入浴試験により、ミウラの軟水で入浴すると、高齢者の皮膚の保湿性が高まると考えられます。



介護老人保健施設の入所者(67～97歳)の週2回の入浴に、水道水(硬度80mg/L)またはミウラの軟水を使用。4週ごとに腕の皮膚の角層水分量を機器測定し、水道水入浴8名、軟水入浴7名の各平均を示した。

これらの結果は学会発表もしています

「ミウラの軟水生活 学会発表」

検索

<http://www.nansui.jp/society/>

軟水紀行 俵山温泉

山口県長門市

山口県西北部に位置する山口県長門市。この街の南部に湧く「俵山温泉」は、古くから効能の高い湯治場として知られています。硬度3mg/Lのなめらかな湯の温泉です。

白猿伝説が残る山深き秘湯

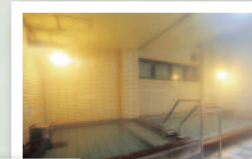
JR美祢線の長門湯本駅からバスで、20分ほど山間に入った先に俵山温泉があります。この温泉は約1100年前の916年(延喜16年)に、薬師如来の化身の白い猿が発見したと伝えられています。江戸時代には長州藩毛利家直営の湯治場となり、明治以降は名湯として多くの湯治客が訪れるようになりました。

ほとんどの旅館が内湯を持たず、宿泊客は公衆浴場で湯治にいそしみます。

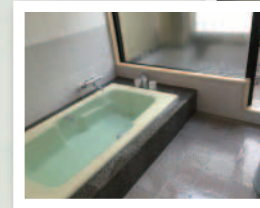


昭和の面影を残す温泉街。浴衣に着替え、下駄を鳴らしながらそぞろ歩くと、タイムスリップした気分を味わえる。

広々とした「町の湯」の大浴場(右写真)。家族湯(下写真)の利用は予約が必要。



「正の湯源泉」は、町の湯内の飲泉所で飲むこともできる。



「白猿の湯」は足湯、ベット湯も備え、地元の土産や野菜を扱う売店、喫茶・和食レストランも入った複合施設。露天風呂は屋根付き。



町の湯、白猿の湯は湯治客に人気の公衆浴場

温泉街の中心にあり、俵山温泉の原点とも呼ばれるのが、公衆浴場の「町の湯」。アルカリ含有量が日本一とされるアルカリ性単純泉で、硬度3mg/Lの軟水です。

ここの大浴場は、リウマチや神経痛の効能が評判高い「町の湯源泉」のかけ流しです。このほか、胃腸病の名湯「正の湯源泉」をかけ流す貸切の家族湯もあります。

「町の湯」から、およそ100m先の「白猿の湯」は、皮膚病や火傷の湯治に利用された「川の湯源泉」を主に活用しています。大浴場と露天風呂があり、心ゆくまで俵山の湯を楽しめます。

町の湯 DATA

所在地:山口県長門市俵山5113 ☎0837-29-0001
 大浴場入浴料:大人420円、小学生160円、幼児90円
 家族湯入浴料:大人3名以内2,500円 ※1名追加ごとに600円
 営業時間:午前6時～午後10時(家族湯は午前8時～午後9時、休憩室利用は午前9時～午後5時)

白猿の湯 DATA

所在地:山口県長門市俵山5172 ☎0837-29-0036
 入浴料:大人730円、小学生530円、幼児330円
 ※午前7～9時、午後7～9時はタイムサービスで大人530円、小学生320円、幼児220円
 営業時間:午前7時～午後9時

軟水生活を楽しんでいる みなさまの“とっておき活用術”

今回は、日ごろ軟水生活をエンジョイされているみなさまの軟水活用術「洗濯編」をご紹介します。

洗濯編

美肌っ子を使用しているのですが、定期的実施する洗濯機の洗濯槽の掃除のときに、軟水のお湯と酸素系漂白剤を入れ空運転をすると、洗濯槽の黒カビの汚れ落ちが良く助かっています。また普段の洗濯時に、洗濯槽の汚れが洗濯物に付かなくなったのもよかったです。



東京都 Yさん

服にボールペンが付いた時も、軟水を沸かしてキラリノで洗えば、どこが汚れたのかわからないくらいキレイに落ちました。



愛媛県
あにまる玉子さん

軟水+粉石けん+重曹の組み合わせが気に入っています。真っ黒になった小学校のシューズが、つけおきだけでもかなりキレイになります。

ミウラ社員 Mさん



我が家は美肌っ子なので、洗濯には軟水は使用できません。タオルやハンドタオルなど、柔らかくしたい時は軟水につけたあと脱水して干すと、柔らかく仕上がる気がします。



東京都 ひろちゃん

赤ちゃんのおむつ汚れをきれいに落とす方法です。汚れた部分をよくもみ、洗剤と軟水を混ぜた中に一晩つけおきしてください。朝そのまま洗濯機に入れて、あとは干してください。黄ばんでいた部分がとれてきれいになりますよ。

福岡県 トマトちゃん



ハンドソープ「キラリノ」は 服の汚れ落としに効果バツグン！

キラリノのちょっとすごいところ

- 1 ミウラがバイキン汚れ洗浄用に開発！
- 2 無添加*で手肌にやさしい
- 3 100%植物油脂使用
- 4 軟水と相性ピッタリ

*合成界面活性剤、酸化防止剤、防腐剤、着色料を不使用。



知って
ました？

硬度0.6mg/Lの超軟水「薩摩の奇蹟」でつくった 思わず飲み干したくなるポン酢

サツマポン酢は、鹿児島県中央駅前にある「かごつまふるさと屋台村」の人気しゃぶしゃぶ店「SATSUMA」で評判の自家製ポン酢です。

この店では、全ての料理に硬度0.6mg/Lの軟水「薩摩の奇蹟」を使用。この軟水でつくったポン酢にはカツオ節とコンブのうまみがたっぷりと溶け出し、しゃぶしゃぶに使う厳選された黒豚、黒毛和牛の味を引き立てます。酸味を抑えた甘口で、飲み干して帰る客もいるほど後を引きまします。

この人気の逸品は、薩摩川内市地域おこし協力隊と地元の生活研究グループによって商品化され、ネットショップから買えるようになっています。

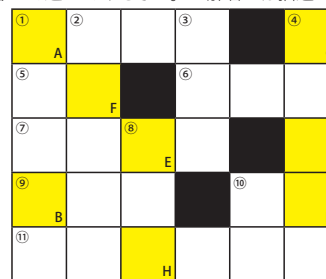


「薩摩の奇蹟」は薩摩藩第2藩主・島津光久から「天下の名湯」と称された鹿児島県薩摩川内市の市比野温泉の温泉水。出汁の香り高い甘口のポン酢は、鍋はもちろん、サラダのドレッシング、ほうれん草のおひたしや刺身にもよく合います。

サツマポン酢
300mL 2本セット 1555円(税込み)
© 株式会社フォレスト ☎ 0996-38-0966

軟水クロスワード

クロスワードパズルを解いて、A～Hに当てはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをハガキに書いて送ってください。正解者には抽選で、ハンドソープ「キラリノ」とオリジナルエプロンをセットでプレゼント。
詳しくは次ページの「軟水生活プレゼント」をご参照ください。
(2018年3月31日消印有効)



ミウラの軟水だと

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

よこのかぎ

- ① 事務所。会社。
- ⑤ ビーフ、ポーク、チキンなど。
- ⑥ 赤ちゃん言葉で「足」。「OOOじょうず！」
- ⑦ 歯をみがくブラシ。
- ⑨ 君主が位に就くこと。現在の天皇陛下はOOOしてから30年。
- ⑩ 桃太郎は、猿・犬・OOを連れて鬼ヶ島へ。
- ⑪ 2つの長いU字の管があり、スライドさせて音の高低を変えるラッパ。

たてのかぎ

- ① 2月3日は豆をまこう。「OOOOO、福は内！」
- ② 袋の中は何が入っているかお楽しみ。初売りの目玉！
- ③ 靴下も靴もはいていない足。はだし。
- ④ 並外れた能力を持つ人。スーパーマン。
- ⑧ 線。
- ⑩ 鍵。



前号Vol.20の答え

せ_Aん_Bざ_Cい_Dは_Eす_Fく_Gな_Hめ_Iに_J

水にまつわる世界遺産

No.8

モン・サン・ミシェルとその湾

フランス共和国 世界文化遺産 1979年登録



フランス北西部、ノルマンディー半島の沿岸から約1km沖合にモン・サン・ミシェル(聖ミカエルの山)があります。全周約900m、高さ80mの小島の頂上に建つ修道院を中心に町が広がり、満潮時に陸から完全に切り離されて孤立します。そのため、フランス革命の際は刑務所としても利用されました。

モン・サン・ミシェルの歴史は、708年、近郊の町の司教オベールの夢に大天使ミカエルがあらわれ、この地に聖堂を建てるよう命じたことから始まります。11世紀から16世紀にかけて拡大工事が続き、ロマネスク、ゴシック、ルネサンス様式の建物が加わり、現在の姿となりました。この特異な景観を『レ・ミゼラブル』の著者ヴィクトル・ユゴーは「海上のピラミッド」と称しています。

1979年にユネスコ世界文化遺産に登録され、現在では毎年300万人もの観光客や巡礼者が訪れる一大観光地となっています。