

# やっぱりお風呂がおすすめ

相変わらず寒い日が続いていますが、関節痛や神経痛にお悩みの方は、特につらい季節でもあると思います。そこで今回は、関節痛や神経痛を和らげたり。予防する方法などをご紹介します。

**寒** い季節になるとさらにつらくなる関節痛や神経痛。膝でも肩でも場所に関わらず体に痛みがあると動きも制限されて、不便ですよ。

関節痛や神経痛と一言で言っても原因や症状は様々です。例えば関節痛なら運動によるもの、加齢による筋力の低下や肥満によるものなど。神経痛の場合は同じく加齢による筋力の低下のほか、ストレッチや体の冷え、デスクワークや車の運転を長時間するなど、腰を曲げる姿勢を長く続けているというのも原因になるそうです。

## 少しの心がけで 予防も可能

このように避け難い症状ではありますが、出来れば無い方がうれしいですね。それには普段からのちょっとした心がけが必要です。

一つは姿勢。悪い姿勢は重心がずれてしまうことで関節痛の原因にもなります。坐骨神経痛などは、正しい姿勢で日常生活を送ることが大切です。

ほんま  
肩いたいわあ



## 泉質別 各地の温泉

### 01 炭酸水素塩泉

千葉県・鴨川温泉  
群馬県・赤城温泉  
岐阜県・福地温泉  
三重県・浜島温泉  
兵庫県・湯村温泉  
京都府・天の橋立温泉

### 02 塩化物泉

神奈川県・箱根湯本温泉  
静岡県・熱海温泉  
岐阜県・平湯温泉  
愛知県・南知多温泉  
兵庫県・城崎温泉  
和歌山県・白浜温泉

### 03 硫酸塩泉

神奈川県・仙石原温泉  
群馬県・伊香保温泉  
岐阜県・濁河温泉  
静岡県・土肥温泉

### 04 単純温泉\*

神奈川県・中川温泉  
神奈川県・塔之澤温泉  
岐阜県・下呂温泉  
三重県・鳥羽本浦温泉  
京都府・嵐山温泉  
滋賀県・おごと温泉

### 05 放射能泉\*

埼玉県・名栗温泉  
愛知県・猿投温泉  
三重県・湯の山温泉  
京都府・湯の花温泉  
大阪府・箕面温泉

\*放射能泉や単純温泉は昔から「神経痛の湯」と呼ばれていたそうですよ。

関節痛予防のためには適度な運動をしたり、適正な体重を保つ努力も必要です。但し運動をする時は激しい運動は避け、ウォーキングなど無理しない程度に運動する方が関節には負担がかりません。

## お風呂で 痛みを和らげる

実際に痛みを感じてしまったら・・・まずは医師の診断を受け指示に従ってください。

そして体を冷やさないようにするのも大切です。血行を促進することで、痛みが和らぐそうです。マッサージなどで血行促進という方法もありますが、お風呂に浸かることもおすすめです。お湯による温熱効果やお湯

の圧力がマッサージと同様の効果をもたらす静水圧効果、浮力によりリラックスさせるなど、これらが痛みを和らげてくれるのだそうです。お風呂に浸かるのなら、自宅でも簡単にできますね。

少しぬるめの湯に、お気に入りの入浴剤などを入れリラックスしながらゆっくり浸かりましょう。また、血行を促進するように入浴剤もおすすめです。漢方の入浴剤などもあるので、色々な入浴剤を楽しみながら毎日ゆっくり湯に浸かって血行を促進してくださいね。

## 温泉へ行くのも おすすめ

お風呂で血行促進が良いのであれば、温泉に浸かるのもおすすめです。日常か

ら離れ、温泉地に行くことでさらにリラックスできそうです。お湯に浸かることが目的であれば、泉質はあまり気にしなくてもよいかも知れません。けれど、関節痛や神経痛に良いといわれる泉質もあります。

関節痛なら、炭酸水素塩泉、塩化物泉や硫酸塩泉など良いと言われています。

## 泉質別に各地の 温泉をご紹介します。

今回はいくつか温泉を紹介しましたが、まだまだたくさん温泉地があります。近くの温泉施設にも神経痛、関節痛などに効くお風呂もあるはず。無理のない範囲で、様々な温泉を訪れてみるのも良いですね。

## いかがでしたか

ぜひ今日から予防方法を実践してみてください。すでに症状がある方は医師と相談しながら、ご自身の症状やスタイルに合わせてながら、温泉も上手く利用してみてください。

