



温泉成分表

温泉地名：鶴岡北京田温泉
 利用施設名：SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE
 採水位置：鶴岡市北京田字下鳥ノ巣29番
 泉質：ナトリウム・カルシウム－硫酸塩・塩化物温泉
 （低張性弱アルカリ性高温泉）
 源泉の温度：62.0°C
 併用場所での温度：42.0°C

源泉かけ流しです。
 ※温度調節が必要な場合のみ一時的に加水することがあります。
 ※衛生管理のため、塩素系薬剤を使用しております。

含有成分

温度62.0°C〔分析時の温度〕			
蒸発残留物 3,463mg/kg 水素イオン濃度〔pH〕 8.1			
試料1kg中の成分の分量			
〈1〉陽イオン	ミグラム〔mg〕	〈2〉陰イオン	ミグラム〔mg〕
リチウムイオン [Li ⁺]	0.5	フッ素イオン [F ⁻]	3.9
ナトリウムイオン [Na ⁺]	777.6	塩素イオン [Cl ⁻]	871.2
カリウムイオン [K ⁺]	11.8	臭素イオン [Br ⁻]	3.2
マグネシウムイオン [Mg ²⁺]	0.3	ヨウ素イオン [I ⁻]	0.4
カルシウムイオン [Ca ²⁺]	397.7	硫化水素イオン [HS ⁻]	1.4
鉄〔II〕イオン [Fe ²⁺]	0.1	硫酸イオン [SO ₄ ²⁻]	1,362
アルミニウムイオン [Al ³⁺]	0.1	炭酸水素イオン [HCO ₃ ⁻]	35.1
		炭酸イオン [CO ₃ ²⁻]	0.2
〈3〉遊離成分	ミグラム〔mg〕	〈4〉その他の微量成分	〔mg / kg〕
①非解離成分		ヒ素 [As]	0.01 未満
メタケイ酸 [Si ₂ O ₃]	48.1	総水銀 [Hg]	0.0005 未満
メタホウ酸 [HBO ₂]	7.3	銅 [Cu]	0.01
②溶解ガス成分		鉛 [Pb]	0.01 未満
遊離二酸化炭素 [CO ₂]	0.7	カドミウム [Cd]	0.01 未満
遊離硫化水素 [HS ₂]	0.2	マンガンイオン [Mn ²⁺]	0.03
		亜鉛イオン [Zn ²⁺]	0.01

分析年月日：平成28年10月6日
 登録分析機関：日本環境科学株式会社
 蒸発残留物質量分(加水率20%を除く) 3,520mg/kg
 使用源泉名：鶴岡北京田(1号)源泉

温泉利用の注意（浴用） （温泉法第18条の規定による掲示）

効果的で安全な温泉入浴のため、次の事項をよく読んで入浴してください。

応症及び禁忌症

この温泉は、次のような適応症があります。
 禁忌症の場合は入浴を控えてください。

【1】適応症

温泉が効く疾患及び症状

〔一般的適応症〕

- ・筋肉又は関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）
- ・運動麻痺における筋肉のこわばり
- ・胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）
- ・軽症高血圧
- ・耐糖能異常（糖尿病）
- ・軽い高コレステロール血症
- ・軽い喘息又は肺気腫
- ・痔の痛み
- ・自律神経不安定症
- ・ストレスによる諸症状（睡眠障害など）
- ・病後回復期
- ・疲労回復、健康増進

〔泉質別適応症〕

- ・きりきざし、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症

【2】禁忌症

入浴を控えた方がよい疾患及び症状

〔禁忌症〕

- ・病気の活動期（特に熱があるとき）
- ・活動性の結核
- ・進行した悪性腫瘍又は高度な貧血など身体衰弱著しい場合
- ・少し動くと息苦しくなるような思い心臓病又は肺の病気
- ・むくみのあるような重い腎臓の病気
- ・消化管出血、目に見える出血があるとき
- ・慢性の病気の急性増悪期

〔泉質別禁忌症〕

- ・該当項目なし

入浴の心得

入浴前の注意

- 〔1〕 食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けてください。酩酊状態での入浴は特に避けてください。
- 〔2〕 運動後30分程度の間や過度の疲労時には身体を休めてください。
- 〔3〕 高齢者、子供及び体の不自由な人は、1人での入浴は避けるようにしましょう。
- 〔4〕 浴槽に入る前に手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、体を洗い流してください。
- 〔5〕 入浴時、特に起床直後の入浴時などは脱水症状等にならないよう、あらかじめコップ一杯程度の水分を補給してください。

入浴方法

- 〔1〕 高齢者、高血圧症もしくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42度以上の高温浴は避けてください。
- 〔2〕 心肺機能の低下している人は全身浴よりも半身浴又は部分浴をお勧めします。
- 〔3〕 入浴回数は最初の数日間は1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしても良いです。
- 〔4〕 1回の入浴時間（浴槽に入っている時間）は、初め3～10分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長してもよいです。但し、浴存物質が10,000mg/kg以上の高濃度の温泉では、入浴回数は、1日当たり1回程度とし、入浴時間は、5分を超えないようにしてください。

入浴中の注意

- 〔1〕 運動浴を除き、一般に手足を軽く動かす程度にして静かに入浴してください。
- 〔2〕 浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出てください。
- 〔3〕 目まいがしたり、気分が悪くなった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ちながらゆっくり出て、横になって回復を待ってください。

入浴後の注意

- 〔1〕 身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣の上、保温及び30分程度の安静を心がけてください。（但し、肌の弱い人は温泉成分等を温水で洗い流すことをお勧めします。）
- 〔2〕 脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給してください。

湯あたり

温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に気分不快、不眠もしくは消化器症状等の湯あたり症状または皮膚炎等が現れることがあります。このような状態が現れている間は入浴を中止するか回数を減らし、回復を待ってください。

その他

浴槽水の清潔を保つため浴槽にタオルは入れないでください。



Hot spring ingredient list

Hot spring place name: Tsuruoka Kitakyoden Onsen

Facility name: SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE

Water sampling location:

29 Shimotorinosu, Kitakyoden, Tsuruoka City

Spring quality: Sodium / calcium-sulfate / chloride hot spring
[Hypotonic weak alkaline high hot spring]

Source temperature: 62.0°C

Temperature at the combined location: 42.0°C

Water flowing directly from the hot spring source

* Water may be added temporarily only when temperature control is required.

* Chlorine-based chemicals are used for hygiene management.

Ingredients

Source temperature: 62.0°C			
Evaporation residue 3,463 mg / kg Hydrogen ion concentration [pH] 8.1			
Amount of ingredients in 1 kg of sample below			
<1> Cation	[mg]	<2> Anion	[mg]
Lithium ion [Li ⁺]	0.5	Fluorine ion [F ⁻]	3.9
Sodium ion [Na ⁺]	777.6	Chloride ion [Cl ⁻]	871.2
Potassium ion [K ⁺]	11.8	Bromine ion [Br ⁻]	3.2
Magnesium ion [Mg ²⁺]	0.3	Iodine ion [I ⁻]	0.4
Calcium ion [Ca ²⁺]	397.7	Hydrogen sulfide ion [HS ⁻]	1.4
Iron [II] ion [Fe ²⁺]	0.1	Sulfate ion [SO ₄ ²⁻]	1,362
Aluminum ion [Al ³⁺]	0.1	Bicarbonate ion [HCO ₃ ⁻]	35.1
		Carbonate ion [CO ₃ ²⁻]	0.2
<3> Free component	[mg]	<4> Other trace components	[mg / kg]
① Non-dissociated component		Arsenic [As]	Less than 0.01
Metasilicic acid [Si ₂ O ₅]	48.1	Total mercury [Hg]	Less than 0.0005
Metaboric acid [HBO ₂]	7.3	Copper [Cu]	0.01
② Dissolved gas component		Lead [Pb]	Less than 0.01
Free carbon dioxide [CO ₂]	0.7	Cadmium [Cd]	Less than 0.01
Free hydrogen sulfide [HS ₂]	0.2	Manganese ion [Mn ²⁺]	0.03
		Zinc ion [Zn ²⁺]	0.01
Analysis date: October 6, 2016			
Total amount of dissolved substances: 3,920 mg/kg			
Excluding the above substances: 3,920 mg/kg			
Source name used: Tsuruoka Kitakyoden (No. 1) source			

Precautions for Use of Hot Springs (for Bathing)

(Posting under the provisions of Article 18 of the Hot Springs Act)

Read the following carefully when taking a hot spring bath effectively and safely.

Indications and Contraindications

There are indications such as those listed below in this hot spring. Refrain from taking a bath if you fall under any of the contraindications.

[1] Indications

Diseases and symptoms for which hot springs are effective are as follows:

<General indications>

- Chronic pain or stiffness in muscles or joints (Chronic phase of rheumatoid arthritis, osteoarthritis, low back pain, neuralgia, frozen shoulder, bruise, sprain, and the like)
- Muscle stiffness in motor paralysis
- Decline in gastrointestinal function (such as a heavy stomach or gas in the bowels)
- Mild hypertension
- Impaired glucose tolerance (diabetes mellitus)
- Mild hypercholesterolemia
- Mild asthma or pulmonary emphysema
- Hemorrhoid pain
- Autonomic instability
- Stress symptoms (such as sleep disorder)
- Convalescence
- Recovery from exhaustion, health promotion

<Indications by nature of the hot spring >

- Cutting, peripheral circulatory disturbance, sensitivity to cold, depressive state, xeroderma

[Contraindications]

Diseases and symptoms due to which it would be better to refrain from taking a bath are as follows:

<Contraindications>

- During the active stages of the disease (especially when having a fever)
- Active tuberculosis
- Advanced malignant tumor or serious somatosthenia such as severe anemia
- Serious cardiac or lung disease that causes difficulty in breathing when moving a little
- Serious kidney disease that causes swelling
- Gastrointestinal bleeding, visible bleeding
- Acute exacerbation of chronic illness

<Contraindications by nature of the hot spring>

- N/A

How to Take a Bath

Precautions before taking a bath

- (1) Refrain from taking a bath immediately before or after eating, or after drinking. Especially refrain from taking a bath in a state of intoxication.
- (2) Have a rest for around half an hour after an exercise or when feeling excessive fatigue.
- (3) An elderly person, a child or a physically handicapped person should refrain from taking a bath alone.
- (4) Pour hot water on your limbs and then over the body before getting in a bathtub to get used to the water temperature as well as to wash off your body.
- (5) Rehydrate yourself with a glass of water in advance so that you will not get dehydrated while taking a bath, especially immediately after waking up.

Methods for taking a bath

- (1) An elderly person, a hypertensive person, a person who has a cardiac disease or a person who has experienced a stroke should refrain from taking a hot bath at a temperature 42°C or over.
- (2) A person whose cardiopulmonary function is impaired is recommended to take a half body bath or a partial bath rather than a full bath.
- (3) The number of times you take a bath should be once or twice a day for the first few days, and then you may increase the frequency up to twice or three times a day once you get used to it.
- (4) One bath time (time during which you soak in the bathtub) should be three to 10 minutes at first, and then you may extend the time up to 15 to 20 minutes once you get used to it. However, in a high concentration hot spring with dissolved substances 10,000 mg/kg or more, the number of times you take a bath should be once or so a day, and a bath time should not exceed five minutes.

Precautions while taking a bath

- (1) Except for an exercise bath, take a bath calmly with your limbs moving lightly, in general.
- (2) Slowly get out of the bathtub so that you will not get dizzy.
- (3) If you get dizzy or feel sick, ask people near you for assistance, slowly get out of the bathtub while keeping your head lower, and then lie down and wait for recovery.

Precautions after taking a bath

- (1) Do not wash away hot spring components attached to your body with warm water, but wipe off the water on your body with a towel. Wear your clothes, and then try to keep your body warm and rest for around half an hour.
(However, a person who has a delicate skin is recommended to wash away hot spring components with warm water.)
- (2) Rehydrate yourself with a glass of water to avoid getting dehydrated or other sickness.

Bath reaction

Around three days to one week after the start of a hot-spring cure, you may experience bath reaction such as dysphoria, insomnia, a digestive symptom, dermatitis or other illness. Under such a condition, stop taking a bath or reduce the number of times you take a bath, and wait for recovery.

Others

Do not put towels in the bathtub to keep the hot water clean.