

実はもの凄い！『倉橋温泉のススメ』

🔥 美人・保温・免疫力三拍子揃った、まさに奇跡のトリニティー温泉！ 🔥

倉橋温泉とは？

瀬戸内海国立公園・広島県 呉市 倉橋島の名勝「桂浜」の穏やかな浜辺に、地下 1650m から汲み上げる **極上の名湯** です。

泉質は含弱放射能-ナトリウム-塩化物温泉（等張性・中性・低温泉）

希少性が高く、美肌効果や保温効果に優れた成分を豊富に含む、**万能型の名湯** です。

※ 本冊子は「**温泉ソムリエ家元 遠間和広氏**」の監修のもと、**くらはし桂浜温泉館の露天風呂**で使用している倉橋温泉の **もの凄さの理由** を徹底的にわかりやすく解説します。



ウラダマちゃん

倉橋温泉の『もの凄い！』3大特長

温泉ソムリエ家元も驚く、倉橋温泉の成分的特長を徹底解説！

特長①

驚異の免疫力！全国的にも激レアな高濃度「放射能泉（ラドン泉）」

☆ 極めて貴重な泉質！

- 倉橋温泉は、二酸化炭素泉、含鉄泉と並ぶ「三大希少泉質」の一つに数えられる、大変貴重な放射能泉（ラドン泉）です。
- 放射能泉はそもそも希少で **日本の温泉の中でも数%しか存在しない** 激レア泉質。
- 濃度が驚異的！放射能泉は濃度が低いものが多い中、倉橋温泉のラドン濃度は11.1 マツへと比較的高く、海水の約3分の1もの濃度があり、全国的にも非常に珍しい **高濃度のラドン泉** です。



☆ 最大の効果は「吸引」！免疫力のスイッチをON！

- 放射能泉は入浴による効果も高いですが、一番効果的なのは「吸引」です。
- 源泉の湯気をゆっくり吸い込む深呼吸が最も有効とされ、主成分のラドンが呼吸で体内に取り入れられると、免疫力のスイッチが入るとされています。
- 期待される主な効能：免疫力を高める作用、血行促進・新陳代謝アップ、自律神経を整えるリラックス効果、鎮痛作用（神経痛・関節痛など）



遠間氏の解説：大変貴重な「放射能泉」であり、しかも濃い！「吸引」で免疫力スイッチON！

三大希少泉質のひとつであるこの放射能泉は、驚異的な高濃度が特徴です。主成分のラドンを呼吸で「吸引」することで、入浴以上に体内に取り込まれ、免疫力のスイッチが入ります。

ぜひ露天風呂で深呼吸を試みてください。

特長②

理想の美肌！「落とす」と「覆う」を両立する“**リンス・イン・シャンプーの湯**” 倉橋温泉は、**美肌に嬉しい2つの成分**を併せ持つ“理想的な美人の湯”です。

☆ 【クレンジング作用（落とす）】

- 倉橋温泉は炭酸水素塩泉の規格には届きませんが、**炭酸水素イオン** 1,164 mg/kg と **高い含有量** を持っています。
- そのため、「三大美人泉質」と呼ばれる炭酸水素塩泉のような、肌の角質をやさしく落とすクレンジング作用 を発揮し、なめらかで **ツルツル&美白効果** が期待できます。
- 殺菌作用も強力！**メタほう酸**も 28.5 mg/kg を含み、殺菌・消毒作用により、細菌が原因となる「**にきび**」や「**肌荒れ**」に**効果的** とされています。

☆ 【ラッピング作用（覆う）】

- 主成分の **塩化物イオン** は 4,658 mg/kg と非常に高濃度。これは塩化物泉の定義値の5倍に達する **濃い塩の湯** です。
- 塩が肌表面に薄い膜を作り、体温を逃がさない「**天然の保温パック**」のように働きかけます。
- 期待される主な効能：**保温効果**（湯上がりポカポカが長く続く）、**保湿効果**（肌がしっとり）、キズを癒す作用（殺菌・収れんによる）、切り傷、やけどなど **肌のダメージ回復** 。



遠間氏の解説：美人の湯の秘密はここにあった！

クレンジング作用としての『落とす』効果と、ラッピング作用としての『覆う』効果を併せ持っている理想的な美人の湯です。

まさに『**リンス・イン・シャンプー**』のような温泉と言ってもいいでしょう。

特長③

心を癒す！高深度 1650mの井戸から汲み上げる“**亜麻色のにごり湯**”

☆ 非日常の癒し空間！

- 倉橋温泉は **三価鉄 (Fe³⁺) を含む珍しいタイプ** です。
- この鉄が塩成分で酸化を促され、鮮やかな茶褐色系の「亜麻色（あまいろ）」のにごり湯になります。
- 実は、湧出直後は無色透明なのですが、数分経つとお馴染みの亜麻色に変化します。
- 自宅の温泉にはない非日常的な湯色を楽しめるので、日常生活から離れる「**転地効果**」が得られ、身体だけでなく **心も癒してくれる** のです。





遠間氏の解説：心も癒す鮮やかな「にごり湯」！

この湯色になるのは自然の化学反応で、温泉愛好家から“温泉らしい色”として好まれています。

遠間氏直伝！ 倉橋温泉 極上入浴法 の『ススメ』

倉橋温泉の「美肌・保温・免疫 UP」を最大化し、心と身体で泉力を存分に楽しむための、特におすすめの入浴法です。

1. **まずは短湯**：5分の短い入浴で、体を慣らします。
↓
2. **休憩を挟む**：一旦休憩し、体を落ち着かせます。
↓
3. **じっくり湯**：じっくりしっかり8分入浴
↓
4. **休憩を挟む**：冷えない程度の休憩で、体をしっかり休めます。
↓
5. **仕上げの湯**：3分の軽い仕上げ湯で、体を整えます
6. 【 **最重要** 】湯気を吸って深呼吸！
※ 源泉露天風呂の湯気を吸い込み、深呼吸することでラドンを吸引し、免疫力のスイッチを入れましょう。
7. 上がり湯はなし：湯上がりは成分を洗い流さず、タオルで軽く拭き取ることで、保湿・保温効果を持続させます。



万能の名湯の力

倉橋温泉は「美人の湯」「保温の湯」「免疫の湯」がひとつになった“理想的なトリニテ
ィー温泉”です。

ご家族で、仕事帰りに、旅の途中に、冷え、疲れ、美容、癒し、どんな目的
でも応えてくれる名湯です。



どうぞ存分に、名湯 倉橋温泉の「泉力」を心と身体でお楽しみください。

効能・適応症（温泉分析書に基づく）

【一般的適応症】

筋肉痛・関節痛・腰痛・神経痛・五十肩・打撲・捻挫の慢性期、冷え性・皮膚乾燥症・
自律神経の乱れ・ストレス・睡眠障害・病後回復・疲労回復、軽症高血圧・胃腸機能低
下・痔の痛み・軽い喘息・肺気腫・耐糖能異常（糖尿病）・軽い高コレステロール血症・
末梢循環障害・高尿酸血症（痛風） など

【特に効果が期待されるもの（倉橋温泉の成分特性から）】

美肌全般（保湿＋クレンジング）・にきび・肌荒れ・免疫力アップ（ラドン吸入）・冷え・
むくみ・切り傷・皮膚障害

温泉分析書（露天風呂）

1. 申請者住所氏名
広島県呉市倉橋町431番地 一般財団法人倉橋まちづくり公社
2. 源泉名及び湧出地
源泉名 倉橋温泉（源泉） 広島県呉市倉橋町宇前宮の浦430-1
3. 湧出地における調査及び試験成績
イ 調査試験者 一般財団法人 広島県環境保健協会 井手岡 謙治
ロ 調査年月日 2023年 4月 25日
ハ 泉温 26.3°C（気温 10.3°C）
ニ 湧出量 測定不能、1リットルあたり77L/分（湧出量測定困難なため施設管理者採取結果記載）
ホ 知覚的試験 褐色微濁濁塊状微硫化水素臭
ヘ pH値 7.2
ト 電気伝導率 1.395/m（25°C）
チ ラドン(Rn)含有量 40.4×10⁻¹⁰キュリー/L（ゲルマニウム半導体検出器）（11.1マッハ単位）
4. 試験室における試験成績
イ 試験者 一般財団法人 広島県環境保健協会 乙部 将司
ロ 試験終了年月日 2023年 5月 25日
ハ 知覚的試験 褐色微濁濁塊状微硫化水素臭（4時間後）
ニ 密度 1.006 g/cm³（20°C/4°C）
ホ pH値 7.1
ハ 蒸発残留物 9.647 g/kg（180°C）

5. 試料1kg中の成分、分量及び組成

イ 陽イオン			ロ 陰イオン			ハ 遊離成分			ニ その他微量成分	
成分	mg	mval	mval%	成分	mg	mval	mval%	非解離成分	mg	mmol
リチウムイオン (Li ⁺)	3.8	0.54	0.34	フッ化物イオン (F ⁻)	8.5	0.45	0.28	スルファイド酸 (H ₂ SO ₄)	29.6	0.38
ナトリウムイオン (Na ⁺)	2,819	122.6	75.63	塩化物イオン (Cl ⁻)	4,658	131.4	81.06	スチホウ酸 (HBO ₃)	28.5	0.65
カリウムイオン (K ⁺)	42.1	1.08	0.67	臭化物イオン (Br ⁻)	15.0	0.19	0.12	非解離成分計	58.1	1.03
アンモニウムイオン (NH ₄ ⁺)	2.4	0.13	0.08	ヨウ化物イオン (I ⁻)	0.2	0.00	0.00	溶存物質 (ガス性の物を除く)	9.91g	
マグネシウムイオン (Mg ²⁺)	224.1	18.44	11.38	硫化水素イオン (HS ⁻)	0.6	0.02	0.01	ガス成分		
カルシウムイオン (Ca ²⁺)	382.9	19.11	11.79	硫酸イオン (S ²⁻)	0.5	0.03	0.02	遊離炭酸 (CO ₂)	109.4	2.49
ストロンチウムイオン (Sr ²⁺)	4.4	0.10	0.06	チオ硫酸イオン (S ₂ O ₃ ²⁻)	0.2	0.00	0.00	ガス成分計	109.4	2.49
バリウムイオン (Ba ²⁺)	0.3	0.00	0.00	硫酸イオン (SO ₄ ²⁻)	526.0	10.95	6.75			
第一鉄イオン (Fe ²⁺)	1.5	0.08	0.05	炭酸水素イオン (HCO ₃ ⁻)	1,164	19.07	11.76			
陽イオン計	3,480	162.1	100.00	陰イオン計	6,373	162.1	100.00	総計	10.02 g	

6. 泉質 含弱放射能-ナトリウム-塩化物温泉 鉱泉分類：等張性中性低温泉
7. 禁忌症、適応症は別表による
- 2023年 5月 26日
登録分析機関の名称 一般財団法人 広島県環境保健協会
(登録番号：広島県第3号)
所在地 広島市中区広瀬北町9番1号
代表者の氏名 理事長 佐藤 均

温泉分析書別表（1階石の湯露天風呂）

1. 源泉名 倉橋温泉（源泉）（温泉分析書 第 W230425001-001 号）
2. 湧出地 広島県呉市倉橋町宇前宮の浦430-1
3. 温泉分析申請者 広島県呉市倉橋町431 一般財団法人倉橋まちづくり公社
4. 泉質 含弱放射能-ナトリウム-塩化物温泉（等張性中性低温泉）
5. 分析結果による療養泉分類に基づく禁忌症、適応症等は環境省自然環境局長通知（平成26年7月1日）環自総発第1407012号によれば次のとおりである。

【浴用の禁忌症】

一般的禁忌症 病気の活動期（特に熱のあるとき）、活動性の結核、進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合、少し動くと息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、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、慢性的病気の急性増悪期。

泉質別禁忌症

【浴用の適応症】

一般的適応症

筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（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）、病後回復期、疲労回復、健康増進。

泉質別適応症

高尿酸血症（痛風）、関節リウマチ、強直性脊椎炎、きりぎり、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症など。

入浴上の注意

浴用の方法及び注意

温泉の浴用は、以下の事項を守って行う必要がある。

ア. 入浴前の注意

- (ア) 食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けること。酩酊状態での入浴は特に避けること。
(イ) 過度の疲労時には身体を休めること。
(ウ) 運動後30分程度の間は身体を休めること。
(エ) 高齢者、子供及び身体の不自由な人は、1人での入浴は避けることが望ましいこと。
(オ) 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、身体を洗い流すこと。
(カ) 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おくこと。

イ. 入浴方法

- (ア) 入浴温度 高齢者、高血圧症若しくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42°C以上の高温浴は避けること。
(イ) 入浴形態 心臓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が望ましいこと。
(ウ) 入浴回数 入浴開始後数日間は、1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしてもよいこと。
(エ) 入浴時間 入浴温度により異なるが、1回あたり、初めは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こと。

ウ. 入浴中の注意

- (ア) 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すること。
(イ) 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ること。
(ウ) めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽が頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待つこと。

エ. 入浴後の注意

- (ア) 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ること。
(ただし、肌の弱い人は、刺激の強い泉質（例えば酸性泉や硫黄泉等）や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいこと。）
(イ) 脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給すること。

オ. 湯あたり

温泉療養開始後おむね3日～1週間前後に、気分不快、不眠若しくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れることがある。このような状態が現れている間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、このような状態からの回復を待つこと。

カ. 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こと。

（注）この別表は温泉法第18条による掲示に必要な参考資料となるものである。

公衆浴場利用の一般的なマナー

① 入浴前の準備（脱衣所編）

- ・ 衣服等は脱衣ロッカーの中に整理して納めましょう
- ・ 他の利用者とのスペースに配慮しましょう
浴場内への携帯電話の持ち込みは厳禁（脱衣所でも使用しないよう心掛けてください）
- ・ 脱衣ロッカーが込み合っている場合は、脱衣所内にある籠に脱衣し、空いたらロッカーを利用しましょう（ゆずりあいをお願いします）

② 入浴前の準備（かけ湯編）

- ・ 浴槽を利用する前に必ず全身を洗い流す
（かけ湯または、シャワーでも良いですが、より浴槽のお湯を衛生的に保つため体を洗淨することをおすすめします）（ヒートショックにも注意！）
- ・ 長い髪の方は、髪が湯船に浸からないように必ず結ぶ

③ 洗い場でのマナー

- ・ 複数の洗い場を占領しない
- ・ 隣や向かい側の人に泡や湯が飛ばないように、シャワーの向きや勢いに気を付ける
- ・ お湯や水の使いすぎに注意する
- ・ 髪染めは厳禁（公衆浴場で行うことではありません！）
- ・ 使用後は使った桶や椅子を軽く洗い流し、元あった場所に戻す
- ・ 使用後はカランやシャワーの水が止まっていることを確認する

④ 浴槽内でのマナー

- ・ タオルや手ぬぐいは、頭の上に乗せるか、浴槽の縁に置きます
- ・ タオルや手ぬぐいを湯の中で洗ったり絞ったりするのは厳禁
- ・ 他の方のリラックスを妨げないように大声での会話や、騒いだりしない（黙浴が理想）
- ・ 潜水や泳ぐのは、子どもを含め禁止
- ・ 浴槽の縁での長時間の腰掛けや、寝転ぶのは避けます
浴室場内への飲食物の持ち込みは厳禁（水分補給は体をふいて脱衣所で行います）
浴場から脱衣所へ出る前には、絞ったタオルで体を拭き、脱衣所が濡れるのを防ぎます。

⑤ その他のマナー

※ タトゥー（入れ墨）の取り扱いについて

当館は全ての利用者が快適に過ごせる環境を提供するために努力しています。

タトゥーを持つ方々も含め、多様な利用者に対して公平で尊重ある対応を心掛けています。

しかしながら、利用者の中には浴室や脱衣場でタトゥーをお持ちの方を見かけるだけで恐ろしく感じる方もいらっしゃいます。

全ての利用者が快適に過ごせる環境を維持するため、タトゥーをお持ちの方には「隠す」や「カバーシールの使用」など、ご配慮・ご協力をお願いします。

※ マナーをお守りいただけない場合は退場いただく場合もあります。

※ 利用者どうし譲り合いを心がけ、お互い快適に 名湯「倉橋温泉」 をご利用ください。