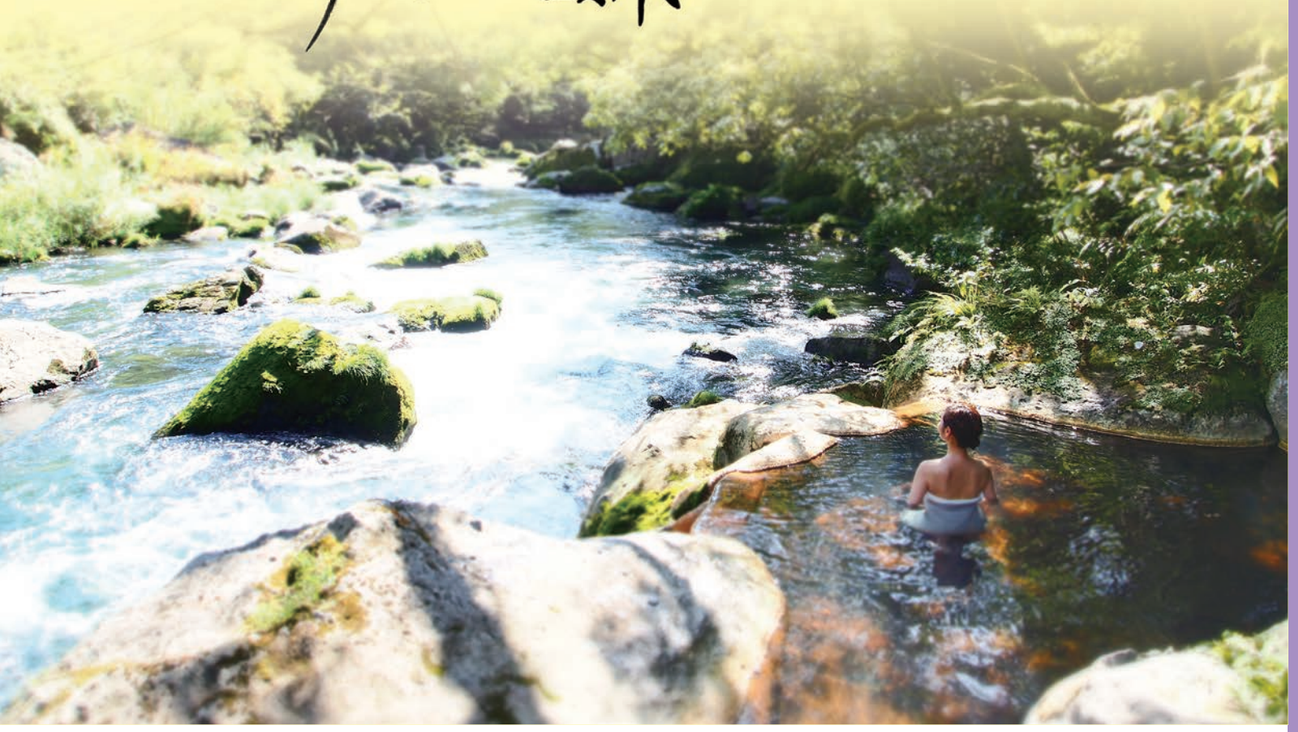
ゆるりほどける きりしまの温泉

泉質と湯量に恵まれた霧島の温泉。源泉かけ流しの天然温泉は「足湯」、「飲泉場」など、気軽に楽しむことができます。宿泊には大型ホテルから風情ある旅館、温泉水で調理ができる自炊宿など多種多様。体も心も癒される、霧島の湯めぐりをお楽しみください。



入浴だけが温泉じゃない！　楽しみ方いろいろ♪

飲泉　天然ミネラル「シリカ」豊富な「飲む温泉」で体の中からキレイに！

古くから切り傷や湿疹、胃腸などの内臓器官の障害に良いと言われ、地元で飲み継がれています。また、美容と健康に良い天然成分「シリカ」も1ℓあたり155mgで、世界トップクラスの含有量を誇ることから、化粧品の原料にも使用されております。毎日の健康維持とお肌のケアに世界有数の天然水「関平鉱泉」をぜひ、ご愛飲ください。

▲
ホームページ
QR コード

足湯　『温泉』を気軽に楽しもう！

霧島には、いたるところに足湯があります。足湯とは、ひざから下を湯に浸す入浴法のひとつ。靴下を脱ぎズボンの裾をめくるだけの手軽さが人気です。

15分ほど足を浸すと額に汗がじんわり。自律神経の安定やリラックス効果が得られます。タオルの貸し出しを行っている施設もあります（一部有料）。

▼MAP のマークをチェック！
足湯スポット

浴用 飲用

多種多様な泉質に恵まれた霧島の温泉

参考　鉱泉分析法指針、療養泉の泉質別適応症(改訂)

泉質	定義／特徴	適応症　温泉の両用により効果をあらわす症状	ひとことメモ
① 単純温泉	溶存物質(ガス性のものを除く)が1000mg/kgに満たないもので、泉温が25℃以上。pH8.5以上のものをアルカリ性単純温泉という。無色澄明無味無臭が大半。	浴用 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態 飲用	肌に優しく、飲泉しやすい。アルカリ性単純温泉は石けん効果で肌がつるつるする。
② 二酸化炭素泉	遊離二酸化炭素を1000mg/kg以上含むもの。ぬる湯・冷泉に溶けやすい。入ると体に気泡がつく。	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症 飲用 胃腸機能低下	末端まで血流を促し、心臓に負担をかけず血圧を下げるので、「心臓の湯」と称えられる。
③ 炭酸水素塩泉	溶存物質(ガス性のものを除く)が1000mg/kg以上で、陰イオンの主成分が炭酸水素イオンであるもの。ナトリウム－炭酸水素塩泉(重曹泉)とカルシウム・マグネシウム－炭酸水素塩泉(重炭酸土類泉)の2種類がある。	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症 飲用 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)	重曹泉は肌の清浄・美肌作用があり、「美肌湯」といわれる。重炭酸土類泉は浴槽で黄褐色を呈しやすい。
④ 塩化物泉	溶存物質(ガス性のものを除く)が1000mg/kg以上で、陰イオンの主成分が塩化物イオンであるもの。日本では単純温泉と並び、多い泉質。なめると塩味がする。	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 飲用 萎縮性胃炎、便秘	よく温まり、保温効果に優れて「熱の湯」といわれる。殺菌作用も高い。
⑤ 含よう素泉	よう化物イオンを10mg/kg以上含むもの。淡褐色を呈しやすい。	浴用 飲用 高コレステロール血症	海水、海藻に多く含まれるよう素には殺菌効果がある。 ※含よう素泉は霧島の温泉にはありません。
⑥ 硫酸塩泉	溶存物質(ガス性のものを除く)が1000mg/kg以上で、陰イオンの主成分が硫酸イオンであるもの。陽イオンの主成分により、芒硝泉、石膏泉、正苦味泉の3種類に分けられる。無色澄明で、石膏泉はほのかな湯の香があり、正苦味泉は苦みがある。	浴用 きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 飲用 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘	石膏泉は切り傷や打ち身への鎮静効果から「傷の湯」といわれる。正苦味泉は飲用で便秘に効果的。
⑦ 含鉄泉	総鉄イオンを20mg/kg以上含むもの。含まれる鉄分が浴槽中で空気にふれて赤茶色を呈しやすい。	浴用 鉄欠乏性貧血症 飲用	炭酸鉄泉(鉄[Ⅱ]－炭酸水素塩泉)と緑ばん泉(鉄[Ⅱ]－硫酸塩泉)の2種類が含まれる。
⑧ 硫黄泉	総硫黄を2mg/kg以上含むもの。硫化水素泉と単純硫黄泉の2種類。硫化水素を含むとむき卵のような香を放ち、浴槽で青白濁する。硫黄の湯の華も舞う。	浴用 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害が加わる) 飲用 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症	いかにも温泉らしい泉質で、白濁した湯は人気が高い。刺激が強い泉質なので注意も必要。 ※禁忌症 浴用 皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症
⑨ 酸性泉	水素イオンを1mg/kg以上含むもの。酸味が強く、殺菌力があり、肌への刺激も強い。	浴用 アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿 飲用	酸性－硫黄泉などは白濁する。 ※禁忌症 浴用 皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症
⑩ 放射能泉	ラドンを100億分の30キュリー(8.25マッヘ単位)以上含むもの。無色澄明無味無臭で冷泉が多い	浴用 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など 飲用	俗にラジウム泉ともいう。放射能泉のホルミシス効果も提唱されている。

飲用 で注意すること

温泉は、湧出後、時間の経過とともに変化がみられるため、地中から湧出した直後の新鮮な温泉が最も効用があるといわれていますが、それぞれの泉質に適する用い方をしなければ、かえって身体に不利に作用する場合もあるので、温泉を飲むときは、以下の注意事項を守ることが大切です。

① 飲泉療養に際しては、専門的知識を有する医師の指導を受けること。
　また、服薬治療中の人は、主治医の意見を聴くこと。
② 15歳以下の人については、原則的には飲用を避けること。
　ただし、専門的知識を有する医師の指導を受ける飲泉については例外とすること。
③ 飲泉は決められた場所で、源泉を直接引いた新鮮な温泉を飲用すること。
④ 温泉飲用の1回の量は一般に100～150mℓ程度とし、
　その1日の総量はおよそ200～500mℓまでとすること。
⑤ 飲泉には、自身専用又は使い捨てのコップなど衛生的なものを用いること。
⑥ 飲泉は一般に食事の30分程度前に行うことが望ましいこと。
⑦ 飲泉場から飲用目的で温泉水を持ち帰らないこと。
⑧ 飲用する際には、誤嚥(うがいや焦って飲むことなどにより、肺や気管に水分を吸い込んでしまうこと)に注意する。嚥下障害を発症している人は飲泉を行わないこと。

霧島温泉の魅力

温泉評論家　石川理夫氏

いしかわ・みちお　温泉評論家。日本温泉地域学会会長。温泉の歴史・文化史を研究。温泉地域活性化にも取り組み、講演活動やメディアで活躍中。著書は『温泉の日本史』(中公新書)、『本物の名湯ベスト100』（講談社現代新書）ほか多数。

有数の温泉大県・鹿児島でも霧島市は霧島温泉郷のほか、たくさんの温泉郷を擁し、泉質や湯の色も多様。

霧島の温泉郷は、別府温泉郷と並び、全国トップレベルの泉質数を有する貴重な温泉の宝庫。山から海まで変化に富んだ自然環境と、南国でも快適な高原気候に恵まれているオススメの温泉地。国民保養温泉地にも指定されている。