

# 「長湯温泉」

## 飲んで効き、長湯して効く 長湯のお湯は 心臓胃腸に血の薬

後藤 康彰

日本健康開発財団 温泉医科学研究所首席研究員

【ごとう やすあき】加齢を制御する生活行動として「日本の入浴・温泉」に着目。「温泉地滞在が心身に与える影響」等の研究を実施している。温泉と食べることに目がなく、年間50箇所ほどの湯をめぐる。

「銀色の細かな泡に全身を包みこまれる」

まるでシャンパンに浸かっているような体験をできるのが、長湯温泉（大分県）にあるラムネ温泉館。

僕的には、たっぷりまとわりついた泡を「びゃびゃっ」と一気に振り払うのもなかなかの快感だったりします（笑）

お湯はぬる目で最初はひんやり感じますが、しばらくするとぽかぽかと温まってくるから不思議。時折「おおーっ。なんかあったかくなってきた」と声があがります。二酸化炭素が血液循環をよくするので、泉温が低くても体温を上げてくれるのがそのわけ。ぬるいのでじっくり長湯される方も多く、みなさん30分くらいは入られるのではないのでしょうか。車で15分ほどの距離にある、七里田温泉下の湯もすごい泡つき湯を満喫できます。

### 「飲んで効き、長湯して効く長湯のお湯は、 心臓胃腸に血の薬」

そう評される長湯温泉は、芹川せりかわのほとりにたたずむ、二酸化炭素泉と炭酸水素塩泉を擁する温泉地。泡つき



温泉療養文化館、御前湯

は温度が高いと認められませんが、いずれも全国屈指の炭酸ガスを含む良質な温泉です。

もうひとつの特徴は、飲泉が盛んであること。ヨーロッパでは温泉は



「飲む野菜」といわれて飲泉が盛んです。日本ではあまりなじみがありませんが、ミネラルが豊富で前述のラムネ温泉、公共日帰り施設の御前湯の玄関ほか、専用の飲泉所も整備されています。現行の適応症では二酸化炭素泉が胃腸運動機能の改善、炭酸水素塩泉で胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎に適応となっていますが、含まれるミネラルの種類と量で味もさまざま。是非お試しください。

長湯温泉のある竹田市では「竹田式湯治」を提唱しています。

### 元気になる黄金の法則、

### 「温まって、歩いて、食べて、笑う」

を全部そろえて、免疫力を高めるのだとか。

全国初の挑戦なのが、「温泉療養保健システム」。まずは、観光案内所で「温泉療養保健パスポート」を発行してもらいましょう。半年以内に3泊以上滞在すれば、宿泊料金なら1泊あたり500円、温泉施設なら1箇所200円のキャッシュバック、D級グルメ（デリシャス&ダイエット）な飲食店や、体験メニューでもさまざまな特典がてんこもり。

夏に忘れてはならないのは、日本一美しいと評される久住高原の星空。ロマンティックな気分になれること請け合いです。

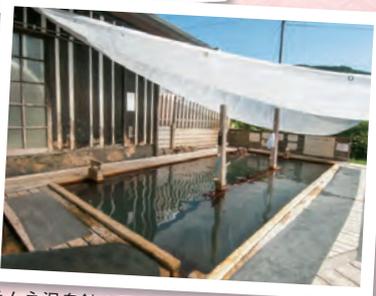
え？ 僕ですか。たいていお酒飲んでご機嫌になってしまうもので、最近見てないなあ（汗）



がに湯（露天風呂）からの温泉街風景



御前湯の飲泉所



ラムネ温泉館の露天風呂