



温泉の美容的特徴と那須温泉郷

石井 宏子¹⁾

(平成 29 年 9 月 18 日受付, 平成 29 年 9 月 21 日受理)

Beauty Characteristics of Hot Springs in Nasu and Shiobara

Hiroko ISHII¹⁾

1. はじめに

日本の温泉利用状況を見てみると、温泉地（宿泊して温泉に入ることができる場所）の数は 3,084 か所、登録されている源泉数は 27,701 か所である。47 都道府県別にみると、栃木県内の温泉地数は 68。源泉数 630 本（利用源泉 431 本で内訳は自噴 163 本、動力 268 本）で全国 10 位、年間延べ宿泊者数は 132,064,038 人で栃木県は 4,597,120 人で 8 位（宿泊施設数 432）である。*環境省自然環境局・H27 年度データ（H28 年 3 月末現在）

本講演では、温泉の美容的な特徴について触れ、今回の日本温泉科学会の開催地である那須高原エリアの温泉の特徴と重ねて考察してみたいと思う。

2. 温泉分析書から読み解く美容的特徴

温泉には地球の様々な成分が溶け込んでいる。自然のものなので、そのバランスはひとつひとつ全て異なる。温泉の主な特徴を知るひとつの方法として温泉分析書に書かれている「泉質」を確認すると目安になる。温泉に含まれる成分の特徴を知るために、その温泉の主成分や副成分を現しているのが「泉質」表示だ。泉質の分類の違いからその美容的特徴を導き出してみた。

泉質の分類は 10 種類あるが、まず、美肌に欠かせない 3 大美人泉質「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「硫黄泉」を中心に作用の違いを考察する。

① すべすべ美肌の湯

スキンケアのはじめに使うものといえば、クレンジングや石鹸。温泉にもせっけんのように肌の汚れを落とし、肌表面の古い角質を落としてすべすべ肌に導く成分がある。炭酸水素塩泉は“美肌

¹⁾温泉ビューティ研究家・トラベルジャーナリスト。 ¹⁾Onsen Beauty® Institute, Travel Journalist

表 1 温泉の泉質と美容への作用

単純温泉	リラクスの湯	穏やかな作用のやさしい温泉
炭酸水素塩泉	美肌の湯	肌の汚れや古い角質を落とす
硫酸塩泉	美人の湯・傷の湯 保湿の湯	肌しっとり乾燥を防ぐ
塩化物泉	熱の湯 保温 & 保湿	しっとりポカポカが持続
硫黄泉	めぐりの湯	血行促進して内側から代謝アップ
二酸化炭素泉	血行促進の湯	めぐりを良くしてむくみ対策
酸性泉 含ヨウ素泉	殺菌・活性の湯	強い刺激ですっきりしたい
含鉄泉	温まりの湯	冷え性、鉄分補給(飲泉)
放射能泉	活力の湯・子宝の湯	ストレスで疲れ気味に活力を

石井宏子・2013年9月日本温泉科学会より

の湯”と呼ばれる温泉地に多く見られる。ナトリウム-炭酸水素塩泉とは重曹泉のことであるが、重曹は、台所の掃除に使ったり、山菜のアクを取りたい時に使ったりするが、温泉に含まれる重曹(ナトリウム-炭酸水素塩泉)は、肌の汚れや表面の古い角質を優しく落とす助けとなる。肌の表面がすべすべになるのを実感できるので美肌の湯と呼ばれている。pH8.5以上のアルカリ性の温泉も同じような作用が期待できる。泉質は単純温泉でも美肌の湯と呼ばれてきた名湯はアルカリ性や弱アルカリ性が多くみられる。

② しっとり美人の湯

せっけんでキレイになったら、化粧水で保湿。シャンプーで洗ったらリンスでしっとり整えるという当然のことに感じるが、温泉の入り方の順番は気にかけているだろうか？順番が違えば肌や体に悪いということはないが、美肌ケアの観点から、泉質に着目するのも温泉選びの楽しみに繋がる。仕上げの温泉として入りたい泉質が硫酸塩泉。水分を肌へと運び潤い肌をサポートするので、美人の湯と呼ばれる温泉地に多く見られる。日本最古の文献に記載されている美肌の湯といわれる玉造温泉の泉質も硫酸塩泉である。1300年以上も前から、日本人は「一度はいると美人になる」という評判で温泉へ殺到していたと書かれているのだから、美人の湯の歴史は奥深い。古くから武将が傷を癒したと言われる温泉もこの硫酸塩泉や塩化物泉が多くみられる。肌の再生を促すには、しっとり保湿の泉質が役立ったのだと想像できる。塩化物泉も保温や保湿の働きが期待できる。塩の成分は肌の上に「塩皮膜」となってベールのように覆うので、温まった熱を保ち、水分も閉じ込めて保温&保湿をサポート。冷えは美容の大敵。あたため美容の仕上げにも塩化物泉が役立つ。

③ めぐり美人の湯

美と健康には体の内側も整えておくことが大切だ。いらぬものを溜め込まないようにするには、血の巡りがポイントとなってくる。硫黄泉は毛細血管を拡張する作用があり、血行が良くなる。炭酸ガスを含む二酸化炭素泉も同様に血行促進作用が期待できる。血行がスムーズになるというこ

とは、いらぬものを外へ出すだけでなく、美肌に必要な栄養や酸素も隅々まで運ぶ助けとなるので、硫黄を含む温泉に入ると肌本来の元気が甦ってくるのが期待できる。血の巡りが良くなると体にたまった要らないものや疲れやコリも流れやすくなる。メタボ対策やダイエットなどを気にかけている方の後押しにもおすすめしたい温泉である。

3. 湯巡りの順番を美容の目的で考える

泉質によって美容の働きも違ってくることが解ると、湯巡りをするのに、どんな泉質の温泉をどんな順番で巡ればいいのかを目的別に考えることができる。美肌磨きなら、最初にせっけんのような作用の炭酸水素塩泉かアルカリ性の温泉に入り、次に血行促進して肌の巡りを良くする硫黄泉、仕上げは化粧水のようにしっとり保湿する硫酸塩泉ということにすると効率よく温泉でスキンケアができる。肌も体も代謝アップを目指すなら、血行を促進する硫黄泉や二酸化炭素泉に入り、そして、体を温めてポカポカを持続させる塩化物泉で発汗促進というコースをおすすめしたい。

温泉には多様な成分の組み合わせがある。泉質名は1つの分類のものもあれば、複数の泉質が並ぶ長い泉質名のものもある。それは、どちらがすごいということではなく、美容的な表現で例えていえば、1つの成分のシェアが高い“集中美容液”のようなタイプか？複数の成分が合わせ技で働く“マルチビタミン”のようなタイプか？という特徴の違いである。

4. 時にはスペシャルケアで肌と体を活性

美容も健康と同様に、毎日の基本の積み重ねが大切である。同時に、時にはスペシャルケアをしたい時もある。たとえば、那須温泉で最も歴史が古い「鹿の湯」の泉質は、単純酸性硫黄温泉。硫黄成分が大変多く、pH2.5の酸性である。酸性の温泉は肌を殺菌し、適度な刺激を与えて活性化を促す。濃厚な硫黄の働きで全身の血の巡りが良くなり、肌の代謝もサポートする。

5. 温泉分析書だけではわからない美容力もある。

那須高原エリアには単純温泉の温泉地が多い。標高1300mの奥那須温泉・大丸温泉（写真1、写真2）も単純温泉である。北温泉（写真3）、弁天温泉、八幡温泉、芦野温泉、新那須温泉も単純温泉である。同じ単純温泉という泉質名でも含有する成分の組み合わせはそれぞれ違うので、単純温泉は入ってみなければわからない楽しみがある。源泉温度が25℃以上で溶存物質総計が1kg中1g未満の場合に単純温泉となる。

6. 温泉分析書には書かれていない温泉の成分もある

ところで、温泉分析書といっても、分析した成分しか書かれていないので、もちろん温泉の成分はそれだけではない。たとえば、化粧品であれば「植物成分○○%」と書かれていたら、肌に良さそうと思うわけだが、温泉に含まれている植物由来の成分は、泉質名に出てこないし分析書にも「植物由来成分○○%」とも記載されていない。でも、植物由来の成分たっぷりの温泉なら、肌にとっては保湿を助けてくれる大切な温泉ビューティの湯でもあるのではないかと推察する。たとえば、植物由来の通称モールと呼ばれる成分もそのひとつだ。木々や葉っぱが土に帰り、地中で腐葉土から石炭へと変わっていく途中の地層を亜炭層と呼び、こうした地層を経て湧き出る温泉は、植

物由来の成分もたっぷりのモール泉となる。

那須高原の千本松牧場にある千本松温泉は、泉質は、ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉で pH9.0 のアルカリ性。入浴すると、ほのかに木材の香りがするモールを含む炭酸水素塩泉である。

温泉は生きている地球から湧出する“生きている水”である。源泉の中には、生命の祖先でもある微生物や藻類なども生息している。その微生物や藻類の力も借りて温泉を美容や健康に活用している温泉地もある。このように、温泉を温泉科学の視点から研究すると、美容や温泉療養の利用にも、さらなる可能性が広がっていく。

7. 日本温泉科学会と温泉の美容力研究

温泉を深く掘り下げて考察していくと、湯船に注がれた湯の成分だけでなく、注がれる前の源泉がどこから来たのか？と考えるようになった。温泉を追いかけて研究していくと、生きている地球を追いかけることになる。日本温泉科学会に参加するようになって、温泉科学の世界には、地球のこと、地質のこと、水の起源のこと、微生物のことなど、さまざまな視点があることを知り、温泉研究のフィールドが大きく広がった。

「この温泉に入ると美肌になる」という原点は地球の中にあるということでもあり、温泉ビューティは地球ビューティにも通じていく。地球科学の研究、生命の神秘、人間の体がどうなっているのかなど、温泉と美容の研究から発展して、温泉科学から考える温泉の美容力の研究は、まだまだ追いかけることはたくさんあるが、研究、発見、検証を繰り返して温泉の美容利用に活かしていきたいと考えている。



写真 1 奥那須温泉 大丸温泉旅館・白樺の湯（石井宏子撮影・2014年7月）
山から自然湧出する温泉が川のように流れる場所をせき止めて露天風呂が
作られている大変贅沢な温泉だ。



写真 2 奥那須温泉 大丸温泉旅館・山ゆりの湯（石井宏子撮影・2014年7月）
山肌に竹筒をさせば温泉がどんどん流れ出てくるといふ豊富な湯量に、自
然の恵みの素晴らしさを感じる。



写真 3 那須温泉郷 北温泉・天狗乃湯（石井宏子撮影・2012年12月）