

入湯の心得

■かぶり湯

入浴前に熱めの湯を、ひしゃくで100回～300回ほど後頭部にかぶると薬分を吸いし、入浴後のめまい、吐き気などを防げます。

■半身浴

普通の温泉でも全身を浸けると血行がよくなり、一時的に血圧が上がりますが、鹿の湯は特に高温で薬分も強いため、最初の2分ほどは胸あたりまで身体を沈め、その後に全身を沈めると身体への負担を軽減できます。

■入浴時間

1回にお湯に浸かる時間は2~3分程度とし、上がって休み、またお湯に浸かるを繰り返し、全体で15分間が適当です。薬の湯は「短熱浴」の浴法なので、長湯は避けてください。

も明らかに
から湯

美 容 や 疾 病 に 効 能 あ

り。

硫黄を豊富に含んだ強い酸性の泉質によつて、
美容や様々な疾病に効能がある。

「鹿の湯」の名が示すとおり、傷ついた鹿を癒した効果には科学的な根拠があります。白濁した湯に入るとビリツときて、身体がヌルヌルした感じになりますが、湯上がりは肌がすべすべしてきます。これは硫黄を豊富に含んだ、強い酸性の泉質のため、いきなり湯に入ると刺激が強く、しかも高温なので、湯あたり防止に“入浴の心得”が定められています。女性には肌を漂白し、シミや小ジワに著しい効果があり、疲労回復、胃腸病、血行障害、婦人病、皮膚病などにも効能が認められています。

龜乃易ノ効能

糖高動慢慢きや健疲病冷痔慢くう関運五関筋神
血脉性性り康労後性消じち十節肉経
尿硬婦皮け回え消化じち十節肉経
圧化人膚き増回復器
病症症病病ずど進復期症疾病きみばり瘻肩痛痛痛

■ 注意事项

- 1.強烈酸性の温泉なので、強くこすると肌を荒らしますのでご注意ください。
2.浴用温泉なので飲用すると、胃腸、腎臓、歯牙などを害するので飲用しないでください。

正倉院文書にも
その名を留め、
開湯から1370年の
歴史を数える鹿の湯。

那須温泉元湯・鹿の湯は、7世紀前半
約1300年前の第34代舒明天皇

の御世に開湯されたといわれます
狩野三郎行広という者が山狩の際に
射損じて逃げる鹿を追つて山奥に

入ると、鹿は傷ついた体を温泉で癒していました。そこで鹿によって発見

された「鹿の湯」と名つけたと伝えられています。公式には、聖武天皇

の御世である天平10年(738年)の正倉院文書のなかに那須温泉の

記録が残されています。江戸時代には江戸在府の大名はしばしば那須温泉銀湯台に出かけていました。江戸

泉に湯治に出かけていました。正保2年（1645年）に盛岡城主・阿部対馬守より將軍家に出された湯

治願が残されています。これを見て
も明らかのように、那須温泉は古く

から湯治場として人気を集めています。

湯煙りたなびく
湯川のほとり、
天然の靈泉が
湧いている。