

温 泉



日本は火山が多いので温泉が多く存在します。そして温泉にまつわる神話も多く語り継がれていますが、その神話の域を出たのが地獄谷のサルたち。餌付けに慣れたサルたちが、寒い冬の餌を待つ時間に露天風呂に入ることを覚えてしまいました。入っていると温かく気持ち良かったのか仲間のサルたちにも伝播していったそうです。人は皮膚の汗腺から汗を出し体温調節を行っているため、湯上りに必要以上に熱を放出してしまい急激に体温が下がって湯冷めをします。しかし、全身を毛に覆われた動物は汗腺が少なく汗をあまりかかないため、急激な体温変化は起こり難く、また毛細血管の機能が体温を奪われないような構造になっているため、人と違い湯冷めをしにくいようです。

人は温泉に入ると、精神的にはリラックスできますが、肉体的には疲労する場合があります、普段は家の風呂に入っても疲れはしません。水道水と違って、温泉にはいろんな含有成分が入っているので、成分が体に入って効果が強いと負担となり疲れるのです。せっかく来た温泉だからと欲張って長湯になりがちですが、こまめに入浴して、休息と水分をしっかり摂って楽しみましょう。これからの季節は温泉に浸かる良い時期です。疲れな程度に温泉でリラックスをして師走に備えましょう。

