

# 入浴の心得

## How to Use

### 片山津温泉総湯 入浴心得

- 一、熱めの湯温調整です  
当総湯は42〜44℃での湯温調整です  
比較的熱めの湯温で調整しております
  - 一、長風呂は控える  
ゆっくり楽しむ場合は  
途中で休憩・水分補給をする
  - 一、石鹸等の設置はありません  
石鹸などの浴用品の設置はありません  
ご自身での準備が必要です  
お持ちでない場合は受付にて販売しております
  - 一、浴槽へは身体を洗ってから  
浴槽に入る際はかけ湯またはシャワーで  
身体を洗い流してから
  - 一、場所取りは禁止  
シャワーの場所取りはご遠慮ください  
浴室内に荷物置き場をご利用ください
  - 一、長い髪は結ってご利用ください  
お湯に髪の毛がつかないように  
長い髪の方は結ってご利用ください
  - 一、タオルはお湯につけない  
タオルは浴槽のお湯につかないよう  
お願いいたします
  - 一、体調不良時はお控えください  
体調の優れないときの無理な入浴は  
お控えください
  - 一、酒酔い状態での入浴は禁止  
酒酔い状態での入浴は危険が伴います  
利用はご遠慮ください
  - 一、浴槽湯はくみ上げない  
限られた貴重な温泉資源です浴槽のお湯を  
むやみにくみ上げないで下さい
  - 一、あがり湯（かけ湯）は不要  
成分が皮膚に残り温泉効果が持続します  
洗い流さずそのままお上がりください  
※気になる方はかけ湯をご利用ください
  - 一、脱衣所は身体を拭き取ってから  
脱衣所へ上がる際には  
身体の水分を軽く拭き取ってから
- 総湯は様々な方が利用する共同浴場です  
譲り合いの精神で皆さんが気持ちよく  
ご利用いただけるよう  
マナーを守った利用、ならびに  
公序良俗に反することの無い様  
お願い申し上げます
- ご不明な点はお近くのスタッフまでお声がけください

### 片山津温泉は「高張性」です

#### 高張性（こうちょうせい）とは？

高張性は温泉濃度の濃さを表す用語で、人体の濃度を基準として薄ければ（真水に近ければ）「低張性」、同等であれば「等張性」、濃ければ「高張性」と位置づけられます。  
片山津温泉は「高張性」ですので、人体よりも温泉の方が高濃度ということになります。

人体より高濃度な高張性の温泉は、身体に温泉成分が浸透しやすく、豊富に含まれる温泉成分の効果を得られやすい点がうれしいポイントです。  
しかし反対の作用として、人体より高濃度な温泉は浸透圧の関係で水中にいながらも身体から水分が失われていきます。そのため脱水症状を起こす場合がありますので、長時間の入浴には向きません。短時間で楽しむよう心掛けましょう。

#### 長く・ゆっくりと楽しむ場合は途中で水分補給を

ゆっくりと入浴を楽しむ場合は、途中で休憩と水分補給をさみましよう。

脱衣所内に自動販売機が設置されています。

※浴場（脱衣所）から退出してしまうと再度入場料がかかりますのでお気を付けてください

初めての方は  
**浅湯**から  
お入りください

**浅湯：ぬるめ** / **深湯：熱め**

にて湯温を調整しております

湯温の違いについて

熱いお湯が苦手 or 始めてご利用の方は  
浅湯のぬるめのお湯にお入りください

深湯（熱め）ご利用の場合は  
浅湯（ぬるめ）で身体を慣らしたうえでご利用ください

浅湯

ぬるめの浴槽

常時 42℃程度

深湯

あつめの浴槽

43～44℃

POINT!  
かけ流しは  
50～55℃  
で注がれます  
かけ流し付近が  
最も高温です



高張性温泉への入浴は浸透圧の作用により  
身体から水分が失われます