

島根県下には多くの温泉が湧出しているが、その大部分はいわゆる①保養とか②休養に利用されている。このうち比較的温度が高いのは、東から「さぎ」の湯温泉(57°C), 松江温泉(75.7°C), 玉造温泉(72°C), 海潮(うしお)温泉(45.7°C), 湯村温泉(43°C), 湖陵温泉(53°C), 三瓶(さんべ)温泉(43.5°C), 温泉津(ゆのつ)温泉(50°C), 有福温泉(48.3°C), 美又(みまた)温泉(40.1°C)である。③治療としては原爆被爆者の温泉療法として、温泉津温泉と、有福温泉が利用され、また日本三美人温泉の一つと、古くより言われている荘原の湯の川温泉(26°C)は含石膏正苦味泉で、特殊成分として BO_2 20.16が含有され、昔から尼間の皮膚病の治療に用いられて来た。

養老年間に発見された玉造厚生年金病院では、リハビリテーション医学の一環として、温泉を利用してきました。温泉のリハビリテーションの効果としては、温熱による鎮痛、痙攣緩解、循環改善のほか、浮力による重力相殺などで、また軽度の拘縮に対しても改善が可能となる。温泉は身体面だけでなく、心理面にも有効であることを忘れてはならない。外国では科学的或は経験上認められた自然に存在する治療要素(鉱泉、海水、気候、地形など)とその利用に適した設備をととのえたものを、療養地として指定し、疾病的治療や予防に役立てている。特に温泉地療養では、循環器疾患のリハビリテーションとその予防の手段として、室内プールが推奨されている。また温泉地での歩行療法、地形療法が、虚血性心疾患の予防、糖尿病、慢性呼吸器疾患(非結核性)、退行性運動器疾患などのリハビリテーションと予防に、また温泉療法は糖尿病、痛風、慢性関節リウマチ、高血圧症などに有効である。とくに温泉療法では、治療開始時の自律神経の反応が、その後の経過に重要であるといわれ、物理療法と薬物療法との協調の傾向が窺われる。

温泉を温泉プールなど水中訓練に利用する場合も少くない。この場合の水中訓練法は最も運動療法の色彩が強く、浮力をを利用しての歩行訓練、水の抵抗を利用した抵抗運動などが可能である。従ってROMの増加、弛緩の促進、筋の再教育、呼吸循環などの強化、レクリエーションの面からもすぐれている。

この水中運動の特性として、①浮力により空中では不可能な運動が可能で、運動感覚を覚えさせ、自信をつけるのによい。②水による抵抗運動ができる。また転倒しやすい場合でも、水中では支える力が働く。③温水(一般に水温32°~38°C, 室温22°~24°C)を用いるので、筋緊張による疼痛が軽減し、血行も改善され、関節運動も容易となり、疲労の回復を早め、活動力を盛んにするなどの点があげられる。

なお水中では重い圧力をうけ、胸囲、腹囲が圧縮され、呼吸が浅く、末梢血管の抵抗が高まり、心臓の負担も増大するので、陸上での自然呼吸が適用しなくなる。又水温が低いと、体温が奪われると同時に、全身運動のためエネルギーの消耗も大となる。そのほか「溺れる」という生命の危険に対する恐怖心も生じるので、安心感をもたせておく事も大切となる。

特殊温泉療法として、①器械的療法との併用(渦流浴、蒸気浴との併用、②温熱療法との併用(超短波、パラフィン浴など。なおパラフィン浴、ホットパックスの効果は、温泉の鉱泥浴の効果と略々同じ)、③光線療法との併用(日光浴、人工太陽灯など)、④気候療法との併用(溪湯、河原湯、空気浴など)、⑤精神転換療法との併用(精神的地形療法)などがあげられるが、是等の

併用は現在の保険診療では必ずしも認められていない。

以上述べて来た温泉療法を、近代的のリハビリテーション施設で行う場合には、主に水治療法の形となって現われる。

水治療法は水を用いる治療法の総称であるが、臨床的には「湯」を用いる場合が少なく、この場合には同時に温熱療法ともなっている。

水治療法の種類には、①冷罨法、②水器法、③温罨法、④鉱泥湿布、⑤温(熱)足、手浴、⑥熱坐浴、⑦交代浴、⑧全身浴、⑨蒸氣浴、⑩圧注浴、⑪氣泡浴、⑫振盪浴、⑬過流浴(水流浴)、⑭ハバードタンク、⑮プール、⑯電気水浴、⑰薬浴などがあげられる。

これらの治療を施設で行う場合にも、単なる医学的身体的治療だけとわり切ることなく、温泉療法における温泉地で自然に接し、精神的にも心理的にもリラックスした事を思い出しながら、あたかも温泉療法を行っているような心がまえで治療に当れば、心身両面において、更に有効となるものと思われる。即ち心のもち方も大切である。