美肌の湯は、アルカリ温泉です

健康な美肌をめざして…

10

NPO法人 日本免疫美容協会
理事長 島野孝子

全国各地にある美肌の湯といわれる温泉は、そのほとんどがアルカリ泉質です。ペーハーでいうと、中には11を超す強アルカリ泉もありますが、8・5ぐらいが最適とされています。

アルカリ成分が肌に触れると、中和能が働いて、肌は盛んに酸性物質を出そうと皮膚代謝を活性化します。これが肌に大切な保湿成分でもあるわけです。さらにアルカリは肌を柔らかくしたり、膨潤（潤いふくらませる）させる作用もあります。

温泉に入った後は何も塗らなくてもスベスベになります。昔の人は理由は分からなくても肌がきれいになることは経験で知っていたのですね。今では科学的な根拠が解明されています。

ですからアルカリの温泉に入ったら、顔も体もバシャバシャお湯をかけることをおすすめします。ツルツルのお肌になるはずです。

では、酸性の温泉は？　というと、こちらは殺菌作用が高いので傷や炎症を鎮める効果があります。昔、戦場で手傷を負った武士は酸性の温泉に入って直していました。

傷には酸性の湯、美肌にはアルカリの湯で肌の代謝を活性かさせる、と使い分けるのが賢い温泉の利用法です。