



妙高高原 温泉郷 MAP

7つの温泉地 5つの湯めぐり法

国立公園
妙高
妙高戸隠連山国立公園

池の平温泉 IKENODAIRA

標高約 750m

● 単純温泉 ● 硫黄泉

泉質別適応症
単純温泉、単純硫黄泉
単純温泉→自律神経不安定症、不眠症、うつ状態
硫黄泉→アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、皮膚化膿症

透明 黒色

赤倉温泉 AKAKURA

標高約 800m

● 硫酸塩泉 ● 炭酸水素塩泉

泉質別適応症
カルシウム・マグネシウム
ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉
泉質別適応症
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、自律神経不安定症

透明

③生活習慣病予防の湯めぐり

妙高温泉 ● 赤倉温泉 ● 関温泉 ● 燕温泉

④島の回復(手術後の療養)の湯めぐり

新赤倉温泉 ● 関温泉 ● 燕温泉 ● 赤倉温泉

燕温泉 TSUBAME

標高約 1,150m

● 硫黄泉 ● 炭酸水素塩泉 ● 塩化物泉 ● 硫酸塩泉 ● 塩化物泉

泉質別適応症
含硫黄-カルシウム・ナトリウム
マグネシウム-炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉
泉質別適応症
アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、皮膚化膿症、末梢循環障害、自律神経不安定症

白色

杉野沢温泉 SUGINOSAWA

標高約 700m

● 炭酸水素塩泉 ● 塩化物泉

泉質別適応症
ナトリウム・カルシウム
マグネシウム-炭酸水素塩・塩化物泉
泉質別適応症
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、自律神経不安定症

透明

①ストレス解消の湯めぐり

妙高温泉 ● 池の平温泉 ● 新赤倉温泉 ● 赤倉温泉 ● 関温泉 ● 燕温泉

②美肌づくりの湯めぐり

肌か敏感な場合 ● 肌が強の場合

妙高温泉 ● 池の平温泉 ● 新赤倉温泉 ● 赤倉温泉 ● 関温泉 ● 燕温泉

新赤倉温泉 SHINAKAKURA

標高約 700m

● 硫酸塩泉 ● 炭酸水素塩泉

泉質別適応症
カルシウム・マグネシウム
ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉
泉質別適応症
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、自律神経不安定症

透明

赤倉温泉 AKAKURA

標高約 800m

● 硫酸塩泉 ● 炭酸水素塩泉

泉質別適応症
カルシウム・マグネシウム
ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉
泉質別適応症
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、自律神経不安定症

透明

関温泉 SEK

標高約 900m

● 塩化物泉 ● 炭酸水素塩泉

泉質別適応症
ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉
泉質別適応症
きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、自律神経不安定症

赤色(茶褐色)

妙高温泉 MYOKO

標高約 550m

● 単純温泉

泉質別適応症
単純温泉
自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

透明

7つの温泉地に共通する一般的適応症

筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり(関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下(胃かもたれる、腸にガスがたまるなど)、軽症高血圧、耐糖能異常(糖尿病)、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状(睡眠障害、うつ状態など)、病後回復期、疲労回復、健康増進

