

浸

地元の人に愛される
「河原風呂」



「吸ってよし」「飲んでよし」「浸かってよし」
三拍子揃った三朝の湯

飲

ミネラル豊富な湯を
「薬師の湯」で



吸

ラドン熱気浴で
ホルミシス効果を体感
(岡山大学病院三朝医療センター分室にて)



世界屈指のラジウム温泉の楽しみ方
「ラヂムリエ」が案内する



ラヂムリエの資格者
を表す「ミササドン」
のバッジ

三朝温泉

鳥取県東伯郡三朝町

開湯850年の歴史を持つ鳥取県中部の三朝温泉は、
自慢のラジウム温泉を生かした湯治を推し進めています。
それを支えるのが、「ラヂムリエ」と呼ばれる人々。
三朝温泉を熟知した彼らに、
温泉の活用法や滞在中のくつろぎ方を
教えてもらいました。

昔から、三朝温泉で
3回朝を迎えれば
すっきり元気になる
といわれます



湯治で手ごたえを感じる。また
まわりの湯の湯船には、42度前
後に保たれた無色透明の温泉が

三朝温泉は当地限定
ラヂムリエとはどんな人？

世界有数のラジウム含有量で知ら
れる三朝温泉の始まりは、遠く源
平の時代まで遡るのですが、近年こ
こで活躍しているのは、「ラヂムリエ」
と呼ばれる人たちです。

「これはラジウムとソムリエを合わせた造語で、三朝温泉限定の資格。泉質や入り方などについてのスペシャリストなんですよ」と教えてくれたのは、公衆浴場「たまわりの湯」でラヂムリエとして活動する岸孝子さん。三朝温泉を訪れた人々に日程や湯の好みを聞いて、効果的な温泉の入り方の指導をしています。
岸さんによれば、この三朝温泉では湯に浸かるのはもちろんのこと、熱気浴がとくによいのだとか。それはなぜかという質問にも、ていねいに答えてくれました。
「三朝の温泉に溶け込んでいる、ラジウムという元素が崩壊するとラドンという気体になるのですが、これが体内に入ると細胞の新陳代謝を早め、弱っている部分を元気にしてくれます。『ホルミシス効果』と呼ばれる働きなのです」
なるほど、気体であるラドンは蒸気として体内に取り込むのが効率的と合点がいったところで、岸さんの案内でたまわりの湯から徒歩数分の「岡山大学病院三朝医療センター分室」へ。医療の現場で認められた効能を気軽に体験できるのも、三朝温泉ならではのことで。地下の熱気浴施設には、源泉から出る湯気が充満しています。断熱材

で囲まれた冬場の施設内の気温は33度ほど。湿度は80パーセント以上にもなりませんが、暑苦しくも息苦しくもありません。三朝の熱気浴は、じつは冬がベストシーズン。リラックスしながらラドンを吸い込み、体の芯から温まることで、本来持っている免疫力がいつそう高まるのです。

ラヂムリエの資格を得るため、岡山大学の先生たちによる三朝温泉の効能についての講義を受けたという岸さん。この温泉の持つ力を、お客さんたちにきちんと、より分かりやすい言葉で伝えていくというラヂムリエの仕事をするなかで、みなさんに元気になって欲しいという気持ちからさらに強まったと語ります。

温泉の効果を科学で説明 湯と人をつなぐラヂムリエ

岸さんの勧めに従い、温泉街から少し離れた「岡山大学病院三朝医療センター」へ向かいました。ここでは平成24年11月から、三朝温泉の宿泊者を対象とした鉱泥湿布体験が行なわれています。鉱泥とは、粘土質の土に三朝の温泉水を混ぜ、蒸気で80度まで熱したものです。これを布巾でくるめば、鉱泥湿布のできあがりです。凝りが気になる肩に鉱泥湿布を当て、30分ほど横になりました。低

温やけどに注意しながらタオルで温度調節を施してもらおうと、居眠りしてしまふほどの快適な温かさです。昭和35年にはここですで行なわれていたというこの伝統的な温熱療法は、体の痛みの緩和のほか、呼吸器疾患にも効果を発揮しています。

すっかり楽になった肩を嬉しく思いながら温泉街に戻り、三朝川沿いの旅館「万翠楼」へ。ここでラヂムリエを務める井勢将之さんは、立ち寄り湯を利用するお客さんの相談にも応じてくれます。

「ラヂムリエの大きな特徴は、旅館や温泉に直接関係する人はもちろん、おみやげ屋さんなど、ほかの仕事を三朝に詳しい人たちも、この資格を取っていることです」

町を挙げて三朝温泉についてのきちんとした知識を伝えられることが、三朝の強みだという井勢さん。さっそく風呂に案内してもらいましたが、「当館の大浴場は多少小さめですが、これは入浴しながらラドンを吸い込みやすくするためなんです」。無色透明の穏やかな湯に、そして町をとりまく空気そのものに、目に見えない元気の素がたっぷり含まれている三朝温泉。ラヂムリエが伝えてくれた情報を裏づけとして、より深く楽しむことができそうです。

今度は情緒溢れる三朝橋を渡り、温泉本通りの中ほどにある「木屋旅館」を訪れました。宿泊客が利用できる、江戸時代から続く地下源泉「枕湯」のラドン濃度は、療養泉と呼べるほど高く、三朝温泉でも最大級のものでした。

「これは飲むことで一番効果を発揮するんです」というラヂムリエ、御船利洋さんに導かれて、さっそく源泉のもとへ。すぐ隣には、木枠に囲まれた湯船の「楽泉の湯」がたたえられています。30分程度で消えてしまいうラドンの力を体に取り込むには、より新鮮な温泉を利用するのが一番。湧き出してきた源泉をその場で飲み、噴き出したばかりの蒸気を吸い込むのが一番ぜいたくな楽しみ方である



朝に飲むとデトックス(解毒・浄化)効果抜群という源泉を案内してくれた、「木屋旅館」のラヂムリエ、御船さん(右)

「ラヂムリエ」の資格者がいる宿はこの立札が



ラヂムリエとして三朝温泉の知識を得たことで、いっそう三朝が好きになったと語る、「万翠楼」の井勢さん

町じゅうで 温泉パワーを 満喫!



- 1 「岡山大学病院三朝医療センター」内でひとつひとつついでに作られる鉱泥湿布
- 2 鉱泥湿布を30分程度体に当てると血のめぐりがよくなり、痛みや疲れのもとになる物質が血流によって洗い流されるといいます
- 3 しっとりとした雲気味の「万翠楼」の露天風呂「お薬師さま乃湯」。浴槽は、自家源泉かけ流しの湯を堪能できる絶妙なサイズです
- 4 三朝温泉の鎮守の社・三朝神社。境内は無声映画「三朝小唄」のロケ地のひとつで、温かい湯が満ちる手水舎(ちょうずや)・神の湯では飲泉もできます。境内拝観自由。三朝温泉観光協会から徒歩5分
- 5 平安時代末期に発見されたと伝わる三朝最古の源泉「株湯」では、公衆浴場のほか、無料の足湯と飲泉も楽しめます
- 6 三朝の飲泉水を使った「森の樹かふい」の「発芽玄米生甘酒」400円。少量を飲み続けることで体の中から健康になれると評判です。10~17時、不定休。三朝温泉観光協会から徒歩すぐ。☎090・3745・8478

ラヂムリエに聞きました



連泊中の愉楽スポット

梶川理髪館・理容史料館

100年近い歴史を持つ昔ながらの床屋。国内外のアンティーク床屋グッズがところ狭しと並ぶ店内は、まさに床屋のおもちゃ箱。●8～19時、月曜と第3火曜休。女性顔割り35分2300円～など。三朝温泉観光協会から徒歩1分。
☎0858・43・2126



ふるさと健康むら

草木染めを施した木綿糸を使うみざさ織や、白狼焼の陶芸を楽しめます。名物の「とちもちぜんざい」400円も人気。●9～17時、火曜（祝日の場合は翌日）休。みざさ織体験20分600円、陶芸体験2000円～。三朝温泉観光協会から徒歩10分。☎0858・43・1116



みとくさんげいれどうようはい 三徳山投入堂選擇所

役行者（えんのぎょうじゃ）が開いたと伝わる三徳山は、修験（しゆげん）道の行場となった険しい岩山。籠（ふもと）の選擇所から、肉眼はもちろん備えつけの双眼鏡でも国宝・投入堂の神秘的な姿を見ることができます。
●三朝温泉観光協会からタクシー約15分



みささ美術館

館長でヴァイオリン職人の岡野壮人（たけひと）さんの工房を見学できる、全国でも貴重な場所。ここで作られた、山陰の木材などを使用した珍しい弦楽器（レプリカ作品）の展示も。
●10～18時、火曜（祝日の場合は翌日）休。入館料200円。三朝温泉観光協会から徒歩10分。☎0858・43・3111



【三朝温泉で健康づくり】

たまわりの湯／10時30分～21時30分、無休。入浴料500円。三朝温泉観光協会から徒歩すぐ。☎0858・43・0017

万翠楼／湯治のための湯食健身プランは3泊以上の予約で1泊2食1万5000円～。日帰り入浴は15～21時。入浴料1000円。三朝温泉観光協会から徒歩2分。☎0858・43・0511

木屋旅館／ミストサウナや、温泉熱を利用した床暖房の健康オンドルも人気。1泊2食1万4190円～。三朝温泉観光協会から徒歩2分。☎0858・43・0521

株湯／8時～21時45分（月曜は10時～）、無休。入浴料300円。足湯は無料。三朝温泉観光協会から徒歩10分。
☎0858・43・3022

薬師の湯（足湯）／9～22時、無休。入浴無料。飲泉は終日利用できます。三朝温泉観光協会から徒歩2分。

河原風呂／入浴自由（混浴）。ただし奇数日の7時から午前中は、清掃のため入浴できません。三朝温泉観光協会から徒歩1分。問い合わせは、三朝温泉観光協会へ。

鉱泥湿布体験／3月24日までの13時30分～14時15分～（所要約30分）、土・日曜・祝日と2月21日、3月14日休。無料。各回先着5名で、宿泊旅館へ要予約。実施場所の岡山大学病院三朝医療センターへは、三朝温泉観光協会からタクシー5分。問い合わせは、三朝温泉観光協会へ。

熱気浴体験／11～13時・14～18時、月・木曜休。要予約。体験料1000円（たまわりの湯入浴とセット）。岡山大学病院三朝医療センター分室へは、たまわりの湯から徒歩3分。予約・問い合わせは、たまわりの湯へ。

三朝温泉で過ごすプチ湯治 【2泊3日モデルプラン】

1日目 午前 各地（または前泊地）から出発
午後 三朝神社参拝、みささ美術館見学
夕食後、温泉本通りを散策
〔宿泊〕

2日目 午前 岡山大学病院三朝医療センター分室で熱気浴体験
たまわりの湯で入浴
午後 岡山大学病院三朝医療センターで鉱泥湿布体験
ふるさと健康むらでみざさ織体験
〔宿泊〕

3日目 午前 朝食後、三徳山投入堂選擇所へ
午後 株湯で入浴
各地へ出発



三朝温泉おでかけ MEMO

交通／三朝温泉観光協会へは、山陰本線倉吉駅から三朝方面行き日ノ丸自動車バス19分の三朝温泉観光商工センター前下車すぐ。
宿泊／三朝温泉に7軒のJR協定旅館・ホテルがあります。
観光の問い合わせ／三朝温泉観光協会 ☎0858・43・0431

読者プレゼント

「みささ美術館」の岡野壮人さんが手作りした、カエデ材使用のボールペン（予価3000円）を抽選で5名様に。応募方法は58ページにあります。

