

舘山寺温泉 比較スライド | どう使い分ける？

近隣温泉との「作用のちがい」を腰痛タイプで理解する



対 熱海温泉

(塩化物泉中心＋硫酸塩泉・単純泉の大規模地)

- ・ **熱海**: 規模×多様性が強み (選択肢が広い)
- ・ **舘山寺**: 「強塩」×高張性 → 深い保温 (冷え・筋緊張が強い人に有利)

使い分け目安:

冷え・こわばり強→**舘山寺** | 多様性重視→**熱海**



対 堂ヶ島温泉・土肥温泉

(硫酸塩泉＝鎮静寄り)

- ・ **硫酸塩泉**: 変性・関節性の痛みの鎮静に合理性
- ・ **舘山寺**: 保温特化→「鎮静デー＋保温デー」で補完関係

使い分け目安:

変性・関節性痛が強い→**堂ヶ島/土肥** (鎮静) ＋ **舘山寺** (保温)



対 梅ヶ島温泉・寸又峡温泉

(単純硫黄泉＝穏やか・血流＋角質軟化)

- ・ 皮膚・嗅覚にやさしい"穏やかな選択"
- ・ 強刺激が苦手／皮膚敏感ならコンプライアンス良好

使い分け目安:

やさしさ重視→**梅ヶ島/寸又峡** | 保温の強さ重視→**舘山寺**



= 保温持続



= 鎮静



= 穏やか