

# プロのイチオシ温泉 Vol.8 榊原温泉

## 恋の湯治場の実力やいかに

### 後藤 康彰

日本健康開発財団 温泉医学研究所首席研究員

【ごとう やすあき】加齢を制御する生活行動として「日本の入浴・温泉」に着目。「温泉地滞在が心身に与える影響」等の研究を実施している。温泉と食べることに目がなく、年間50箇所ほどの湯をめぐる。



### 美肌の湯は数あれど…

「美肌の湯」と呼ばれる温泉を聞かれることがあるかと思えます。それぞれ泉質は様々で、お肌の角質除去を促すタイプ、お肌をコーティングして保湿を促すタイプなどがありますが、詳細なメカニズムまでは明らかにされていないものもあります。ですが、温泉地の女将さんや地域の人々の肌はつやつやしていることがエビデンスである…というのはあながち嘘ではないと思ったりもします。

実際には40℃程度のお湯につかること自体に血管拡張作用があり、全身に酸素と栄養を送り込み、二酸化炭素と老廃物を洗い流すことは解明されていますので、多くの温泉に美肌作用があると考えてもよいでしょう（皮膚の弱い方は禁忌症をご確認ください）。

今回ご紹介する榊原温泉も、美肌の湯として知られる温泉ですが、「恋の病に効く」となると、とっても興味がわきますよね。

### 「恋の湯治場」で癒やされる

三重県津市の里山に位置する「榊原温泉」は、伊勢神宮への参拝前に身体を浄める湯ごりの地として愛されてきました。平安時代には七栗の湯として知られ、清少納言の『枕草子』にも「湯は七栗の湯、有馬の湯、玉造の湯」と記載されています。無色透明なアルカリ性単純温泉で、湯ざわりはまるやか、浴後には肌にすべすべとした感触を楽しむことができます。

「恋の湯治場」と呼ばれるゆえんは、室町・鎌倉時代の和歌に「よの人の 恋の病の 葉とや 七栗の湯の わきかえるらん」などと詠まれていたことだとか。湯治で美肌に



【写真上】「湯元榊原館」には展望露天風呂もある  
【写真右】春になると榊原川沿いの桜並木も見どころ  
いずれも写真提供：(公社)三重県観光連盟



なり恋愛成就を目指すのか、はたまた破れた恋を癒やすのか、どちらもご利益があるように思えます。

ユニークな体験をお試しいただけるのは「湯元 榊原館」。館内に「酸化還元電位計測装置」が設置されています。源泉がアンチエイジングと関連する抗酸化作用が強いとのことで、チェックイン時とチェックアウト時にご自分の状態をチェックできますよ。同館は、温泉医学の第一人者・前田真治先生のご実家でもあります。

2016年秋には3ヶ月間の通い湯治、4泊5日のプチ湯治の榊原温泉郷温泉入浴効果実証実験が行われています。健康と美容に関する温泉療養効果が明らかにされるのも楽しみです。

のどかな里山にある榊原温泉

写真提供：(公社)三重県観光連盟

