

プロのイチオシ温泉 Vol.5

渋温泉

オテンマ
「お手馬」気質が育む
大人遊園地へようこそ

後藤 康彰

日本健康開発財団 温泉医科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。



ニホンザルも温泉に浸かって極楽気分？



源泉が数多く存在する渋温泉。100%源泉掛け流し

温泉が体に良いなよりの証拠…

申年です。「猿+温泉」とくれば温泉ファンなら誰もが思い当たるのが地獄谷温泉（長野県）。お猿さんが温泉に浸かる映像を一度はご覧になったことがあるのではないのでしょうか。2月に私が訪れた際も、国内外から多くの訪問客がニホンザルの生態を観察していました（注：地獄谷野猿公苑は自然に近い環境を保持するため、食べ物を与えることは禁止されています）。

僕の仕事は「温泉・入浴の医科学的研究」ですが、湯に浸かる猿たちの表情を眺めていると、「研究？ これ見れば一目瞭然じゃん！」なんて思ったりします。

地獄谷温泉があるのは、山ノ内町（長野県）の横湯川、夜間瀬川流域にある9つの温泉で形成される湯田中・渋温泉郷。今回ご紹介するのはこのうちの1つ、開湯1300年を迎えた渋温泉です。

祈願手ぬぐいに朱印を九湯巡り

渋温泉の名物は9つの外湯。本来地元の人たちが毎日利用する共同浴場ですが、宿泊すればどなたも利用する

湯煙のあがる石畳の路地は風情漂う



昭和の雰囲気漂う温泉卓球



ことができます。一番湯から初湯、笹の湯、綿の湯、竹の湯、松の湯、目洗いの湯、七繰の湯、神明滝の湯、渋大湯と、異なる源泉が魅力となっています。

泉質で見ると塩化物泉、硫酸塩泉が多く、環境省の基準では切り傷、冷え性、末梢循環障害、うつ状態、皮膚乾燥症が適応とされていますが、それぞれに経験的な効能が言い伝えられているのも興味深いです。湯ざわり、湯の色、香りもそれぞれですから、ご自分にあったものを探してみてください。

九湯巡り（厄除巡浴外湯巡り）は、祈願手ぬぐいを携えて入湯ごとに朱印を押し、最後に渋高薬師にお詣りして満願成就する湯巡り。苦勞を流し、厄除、安産育児、不老長寿にご利益があるとのこと。お風呂を利用できるのは朝6時から夜10時まで。さすがに一日で9つコンプリートは湯あたりしそうになりますから、こまめに水分・イオン補給を心がけて、体調と相談して無理のない範囲で楽しみましょう（注：宿泊されない方も、九番湯の大湯はご利用いただけます。朝10時から夕方4時まで）。

大人の遊園地を連綿と受け継ぐ「お手馬」気質

九湯巡りと一緒に楽しんでいただきたいのが街歩き。大正、昭和初期から増改築を繰り返した木造建築、袖擦りあうくらいの石畳の路地を歩けば、昭和世代にはおなじみの射的場や卓球台、温泉まんぢゅう店などが並ぶ、まさに大人の遊園地。路地を曲がるたびにわくわくと期待が高まります。1300年間、湯と街を守ってきたのは地域の人々の「お手馬（オテンマ）」気質。「自分たちのことは自分たちでしょう」という心意気の「渋人」はおおらかで気さくでもあります。千年後もこのままであってほしい。そんな温泉地を是非お訪ねください。