

新潟県地域の温泉の特色及び地域資源の活用方向

—観光と健康の面から：平成27～28年度地域志向研究活動報告—

長岡大学教授 山川 智子

1. はじめに～温泉と観光を取り巻く諸事情、長岡の温泉は何故「しょっぱい」のか？

日本列島は亜熱帯から亜寒帯までの3,000kmに及び、四方が海に囲まれている。優れた景観と森林・植生が豊富で、里山景観とそれにまつわる文化もあり、季節の変化が明らかで温泉療養による転地効果もかねてより親しまれてきた。最近では、外国人旅行客を呼び込む誘因として温泉の魅力がクローズアップされてきている。

しかしながら、全国で約3,108カ所といわれる温泉施設は、経営上の問題や源泉の枯渇などさまざまな要因によって、近年やや減少傾向にあるという。温泉施設の数としては、北海道が第1位で約244カ所、長野県が第2位で約225カ所、新潟県は約151カ所で第3位となっている。県土が広いこともあって、新潟県では宿泊もできる施設数は多いが各地に分散している。ここ数年の新潟県内の温泉案内情報を見ても、廃業に至ったケースや営業規模を縮小するなど、全国同様に減少傾向にあるようだ。とは言え、地元の人や観光客に根強い人気の温泉も数多くある。

平成23年度の新潟県観光客流入者数は66,670,798人で、全国では約1,177カ所あるという海水浴場数は、新潟県内では68カ所で全国1位である。海水浴と併せて温泉にという需要も見込まれる。ほぼ同時期に行われた新潟県の観光客の満足度調査でも、満足度は8割強で、寺泊地域と越後湯沢温泉、五頭温泉郷などはポイントが高かった。すなわち、新潟県の地域の『温泉』の特色と魅力を明らかにして、アピールをより戦略的に行うことで、さらに観光客を呼び込み、地域資源としての活用する余地はまだ十分にあると考えられる。

新潟県内の目的別観光客数において、「温泉・健康」は平成24年度（約9,571,000人）・平成25年度（約9,446,000人）と2年連続で第4位であったが、平成26年度（約9,279,000人）で第5位だった。順位も人数も漸減している。これに対して、従来5位であった「歴史・文化」が平成26年度では第4位に浮上し、人数も約9,720,000人と平成24年度の約8,807,000人から比べて大きく増えている。

インバウンド観光においても、平成25年度の新潟県内での宿泊者数が約93,590人から、平成27年度には166,690人と急激に増えている。宿泊者数の内訳は、中国・台湾・韓国などのアジア諸国が約7割を占め、残り約3割がその他の国である。インバウンド観光においては、首都圏から京阪神地域に集中する傾向が強いが、それでも当面は増加が続くものと予測される。インバウンド観光に対応できる設備やスタッフの養成などの受け入れ体制を通常の営業の傍らで整えるというのはなかなか大変である。

国内に目を向けてみても、比較的最近出版された『47都道府県 温泉百科』（山村 順次：丸善出版）においても、新潟県で紹介されている目ぼしい温泉地は12か所である。「赤倉・新赤倉」「池の平・妙高」「越後湯沢」「月岡」「瀬波」「弥彦・岩室」「六日町」「関・燕」（妙高市）「栃尾又・駒の湯」「出湯」「大湯」「松之山」となっている。たびよみシリーズ『おひとりさま温泉 東日本』（旅行読売出版社：2016年1月刊行）においても、新潟県で紹介されているのは栃尾又温泉のみである。そもそも温泉地に限らず、観光地では単独の旅行客よりも団体客を歓迎する傾向は強い。今回の調査活動においても「おひとりさま」で、すなわち単独で行動することによるメリット・デメリットを痛感する機会が多かった。

上記に挙げたのはあくまでも一例に過ぎないが、新潟県内では県内各地の温泉の名前は人口に膾炙

していても、県外その他の地域にまで十分に浸透しているかと言えば少々心もとない。

長岡周辺地域の温泉には塩化物泉が比較的多い。それゆえに温泉が「しょっぱい」という言い方は、泉質に由来するのだが、単純にそれだけの意味ではない。一般的には単純温泉に次いで多いのが塩化物泉であり、長岡に限らず全国的に見ても「しょっぱい」温泉は相当数あるのだ。新潟県内には約151か所もの魅力的な温泉施設が存在し、それぞれの持ち味がある。温泉地としてそれなりに名の知れた観光地も相当数ある。ところが、観光や地域の活性化、さらに温泉療養等においても、温泉自体の活用や人を引きつける誘因や魅力が十分に周囲に、新潟県内外に伝わっているのか？という点は検討の余地がある。

本稿では、温泉入浴と健康との関わりを軸として、長岡市近郊の及び新潟県内の温泉における地域資源としての傾向分析と観光や健康への利用についての考察を行うのを目的としている。

2. 温泉法による温泉の定義と分類

温泉とは何か？ 温泉法によれば、『地中から湧き出す温水、鉱水、水蒸気、あるいはその他の地中から湧き出す温水、鉱水、水蒸気、あるいはその他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、

- ①温泉源での温度が25℃以上、あるいは
- ②特定の含有成分19種類のうち、いずれかひとつがそれぞれの基準値以上を含む
- ③1ℓの温泉中の蒸発残渣の重量が1,000mg以上』いずれかの条件を満たすものとされている。

この温泉法による定義の是非が問題となったのは、平成16年に起こった温泉偽装事件である。有名な温泉が人工の入浴剤を投入し、泉質の表示と現状とが食い違うのに隠蔽していたことなどが連日マスコミで取り上げられた。一連の事件の後、温泉法が平成17年に改正され、掲示が義務付けられている温泉分析書に開示すべき利用形態は、循環・加水・加温・入浴剤利用・消毒薬利用の有無に集約された。これらの事件の教訓を踏まえて、工事など何らかの事情で掲示されている内容との食い違いが発生した際は率直にその旨を掲示する施設が増えた。源泉の利用やかけ流しといった表記も各温泉地が増えた。いたずらに隠蔽や偽装をせず、水道水の利用や入浴剤の使用をきちんと明記するようになったのは良い傾向である。食と同様に、安心・安全・正直な表示の推進が温泉でも進んだと言える。

広義で言えば、鉱泉は地下からの湧き水で、医学的見地から治療成分を含んだ水を示す。また、温度による分類は以下のようにになっている。この温度の測定位置については、源泉の流入口を指すのか、あるいは浴槽の温度なのか、施設によって大幅に分かれている。気候変動や地質の変化なども影響する。

温泉分析書を見ても、溶存する化学成分である泉質の表記よりも、泉温の表示の方がばらつきはある。

冷 鉱 泉	25℃未満
低 温 泉	25℃～34℃未満
温 泉	34℃～42℃未満（狭義の温泉）
高 温 泉	42℃以上

3. 療養泉の定義と温泉入浴が身体に及ぼす作用

温泉のうち、泉温・成分量・組成から薬理的に医療的な治療効果が期待できるものを療養泉という。療養泉の基準を満たす温泉に限って泉質名が付与される。泉質名のつけかたには一定のルールがあって温泉成分のpHや密度(濃度)を構成する陽イオン、陰イオンのミリバル%で成分の多いところから取ってゆく。さらに、温泉法での定義を満たしても、療養泉としての基準を満たさないケースもある。例えば、泉質名なしで『美肌の湯』とされるケースはメタケイ酸を多く含むことが多い。温泉の成分等の掲示については、法令で施設内に掲示することが義務付けられている。但し、測定する時期や場所によっては、従来の泉質が変更となるケースもたまにあるようだ。『美肌の湯』『美人の湯』を標榜する温泉は温泉の湯もなめらかでとろみのあるようなものが比較的多く見られる。主に皮膚表面の角質や老廃物を溶かす化学成分による。入浴直後はつるつるとしているが、急激に乾燥しやすいので保湿などのケアも怠らないようにしたい。

泉質別に適応症は異なるが、温泉そのものの温熱作用、物理作用、薬理作用は共通点も多い。温泉の医学的効用は、温度その他の物理的な因子、化学成分、温泉地の地勢、その時の気候状態、利用者の生活状態の変化、その他の総合作用による。温泉の成分や泉質(重複することも多い)だけで、単純に各温泉の効用を示すことは無理がある。あくまでも投薬やリハビリテーション、その他の療法の補助的なものとして温泉が活用されているケースが大半である。

<主な療養泉の効果>

ナトリウム塩化物泉(食塩泉)	保温効果が高い、殺菌作用など
二酸化炭素泉(炭酸泉)	血管の拡張、血圧を下げる効果
硫黄泉(特に硫化水素泉)	末梢血管を広げ、循環障害に良い
放射線泉(ラドン)	鎮痛作用あり

温泉の一般的な適応症を挙げてみると、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、打ち身、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復、疲労回復、健康増進などがある。最近比較的良好に見受けられるようになったのが、うつ病やうつ状態である。いずれにしても、この一般的な適応症は後述する①温熱作用に負うところが大きい。同じ泉質名の温泉であっても、化学成分の内容はそれぞれに異なる。温泉本来の適応症は、その温泉固有の適応症と考えておいた方が良さそうである。

また、温泉の一般的な禁忌症には、発熱を伴う急性疾患、活動性の結核、悪性腫瘍、重度の心臓病、呼吸疾患、腎不全、出血性疾患、妊娠中(初期・末期)などがある。一般的に温浴によって血流が良くなることで症状が悪化する病勢進行中の疾病が該当する。但し、妊娠中の禁忌については、現状も踏まえて最近ではやや緩和傾向にあるようだ。以下に温泉入浴がもたらすおおまかな作用3つをまとめた。

①温熱作用

単純に温度の作用であって、温泉に限らず普通のお湯でも十分に得られる。血管の拡張・血流の増加、リンパ循環促進、皮膚呼吸刺激、新陳代謝亢進、筋緊張低下鎮痛作用などがある。温泉ではその成分によって皮膚が皮膜され、熱放散が抑制されるので保温効果が高い。温度によって作用も異なってくる。

②物理作用

お湯(水)の持つ物理的作用で、静水圧、浮力、人工的物理作用などがある。静脈が圧迫され、四肢や腹部の静脈血が心臓に向かって移動するため(静脈還流の増加)心臓への負担が大きくなる。半身浴や寝湯では、循環器系への影響が少なく、高齢者や疾患のある人に向く。

③薬理作用

温泉に含まれる化学物質による薬理効果は経験に基づくものが多く、医学的根拠については曖昧な面もある。炭酸泉や硫化水素泉の血管拡張作用、酸性泉の殺菌作用など医学的研究が盛んな分野もある。

但し、温泉は薬剤ではないので「薬」としての効果を過度に期待すべきではない。日本の薬事法による制限はかなり厳しく、「この温泉に入れば治る」といった表示は御法度である。効能という言葉自体が誤解を招きやすいので、適応という言葉が頻繁に使われる。もっともその使い方も施設によってはかなり慎重な向きもある。

通常の温泉分析書には以下に示すような浴用の方法及び注意事項が記載されている。

<入浴前の注意について>

- ・食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避ける。酩酊状態での入浴は特に避ける。
- ・過度の疲労時には身体を休める。
- ・運動後30分程度の間は身体を休める。
- ・高齢者、子供及び身体の不自由な人は、1人での入浴は避けることが望ましい。
- ・浴槽に入る前に、手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、身体を洗い流す。
- ・入浴時、特に起床直後の入浴時などは脱水症状等にならないよう、あらかじめコップ1杯程度の水分を補給しておく。

<入浴方法>

- ・入浴温度：高齢者、高血圧症若しくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42℃以上の高温浴は避ける。
- ・入浴形態：心肺機能の低下している人は、全身浴よりも半身浴又は部分浴が望ましい。
- ・入浴回数：入浴開始後数日間は1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしてもよい。
- ・入浴時間：入浴温度により異なるが、1回当たり初めは3～10分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長してもよい。

<入浴中の注意>

- ・運動浴を除き、一般に手足を軽く動かす程度にして静かに入浴する。
- ・浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出る。
- ・めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待つ。

<入浴後の注意>

- ・身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣の上、保温及び30分程度の安静を心がける(但し、肌の弱い人は、例えば酸性泉や硫黄泉等刺激の強い泉質や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよい)。

- ・脱水症状等为了避免するため、コップ1杯程度の水分を補給する。
- ・温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に、気分不快、不眠若しくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れることがある。このような状態が現れている間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、このような状態からの回復を待つ。

<その他の注意事項>

- ・浴槽水の清潔を保つため、衛生上の観点から浴槽にタオルは入れない。

上記の注意事項は、いわば常識的なものではあるが、入浴の際の血圧変動や血流量の増加による変化が体調不良を招きやすいのも事実である。身体に負担が少ない安全な入浴法としては、39℃前後のややぬるめの微温浴、静水圧の影響の少ない半身浴などが推奨されている。また、自律神経系で副交感神経が優位となる夕方から夜間にかけては微温浴が、交感神経優位となる日中に向けての朝の入浴は高温浴が適している。但し、睡眠から覚醒へ向かう朝は自律神経系の変動に伴って、血圧・脈拍が上昇し、睡眠中は血液粘度が高くなるため、循環器系疾患の発生が多い。朝風呂では身体状態の変化への配慮が必要である。

4. 温泉療養（湯治）と問題点

温泉地で温泉に反復入浴（湯治）していると、身体に変調が起こり、ストレスでゆがんだ病的状態が正常化してゆく。これを非特異的変調作用という。約7日間の周期で、交感神経優位相と副交感神経優位相が交互に来る。体内環境が平衡状態になると乱れた身体の調整能力が是正される。これが温泉療法の従来からの目的であった。

しかし、温泉療養にはいくつかの問題点がある。温泉には老化現象（エイジング）があり、源泉の効力が次第に薄れてゆく。先述したように、温泉法の定義はかなり曖昧な点も多く、成分や温度についても測定場所によっては大きく変わる。物理的な配管によって温泉は供給されているが、源泉から遠くなれば遠くなるほど、泉質の成分は薄まってゆく可能性が高く、源泉の噴出量が少ないところでは井戸水や一般の水道水などを加水しているのが現状である。

また、本格的な温泉療養には2～3週間が適当とされており、短期の観光目的の利用者や立ち寄り湯には必ずしも適合しない。地域にある温泉に連日のように通っている場合は、上記の湯治を簡易的に再現している向きもある。湯治目的で長期の逗留をするというのは、時間と経済的な余裕がないとなかなか難しいと思われる。本格的な湯治はすぐには無理でも、1週間に1回近くの日帰り温泉に入るといった温泉習慣の実施をするだけでも多少の効果があるのかも知れない。

日本における温泉習慣や飲泉習慣を予防医療に役立てようとする試みは、まだ端緒についたばかりで科学的なエビデンスが少ないのが現状である。最近の事例では、「温泉県」である大分県の別府温泉で、九州大学によって高血圧症への効能を、対象10,000人以上の大規模調査を行うとあった。男性は炭酸水素塩泉で、女性は成分が多い温泉で、毎日10分以上の入浴習慣と疾病との因果関係を調べる研究もあるという。新潟県でも月岡温泉や越後湯沢温泉で新潟大学を中心に研究調査活動が行われているが、食事や運動、さらにストレスへの耐性など複合的な要因が数多くある中で、健康の維持と温泉入浴の習慣との直接的な因果関係を関連づけるのは並大抵のことではない。

新潟県内でも比較的良好に見受けられるのは、温泉とプールが併設されていて、生活習慣病対策や体力づくりのための運動習慣として水泳を奨励しているものだ。単純にプールを開放しているだけの場合もあれば、運動指導員がいて何らかの指導を行うものもある。最近では、主に高齢者向けの健康管理のための教室が温泉施設・入浴施設で開催されているケースも増えてきている。

一方では、高齢者を中心に入浴に関わる事故等で、年間約15,000人以上の人が亡くなっているという報告もある。温泉で溺れるといった事例よりも、急激な温度差や血流の増進によって循環器系に負担がかかって、心筋梗塞や脳梗塞を発症するといったケースが圧倒的に多いようだ。

温泉の療養には、入浴だけでなく温泉水を飲む飲泉があるが、飲泉の習慣についての科学的根拠は未知数である。慶應義塾大学の調査研究では、炭酸泉の飲泉により血糖値を下げる可能性が示唆された。飲用には新鮮な温泉水を用いると共に、十分な衛生管理が必要である。最近では保健所の規制が厳しくなっているので、設置時に申請しないとまず許可が出ないと聞く。

さらに、レジオネラ菌対策のための塩素剤を投入することも多いので、温泉水を飲むことは必ずしも身体に良いわけではない。レジオネラ菌は自然界で主に土壌や淡水中に常在する菌で、20～50℃で繁殖する。人間の体温と同程度の36℃前後で最も活発になる。増殖した菌を吸引することで重篤なレジオネラ肺炎を引き起こす。感染力自体は弱いので、健康な状態ではほとんど感染しないのだが、免疫力や抵抗力が衰えている高齢者や病後療養者の集団感染につながった事例もある。

新潟県内の温泉の大半は浴槽の温泉水での飲泉を禁止している。新潟県内の日帰り温泉で飲泉できる場所の例としては、「ごまどう湯っ多里館」(田上町)、「月岡温泉 あしゆ湯足美、源泉の杜」(新発田市)、「村杉温泉 薬師の足湯」(阿賀野市)などがある。

5. 温泉を健康管理に活用した事例紹介 (富山市：角川介護予防センター)

隣県の富山市にある「角川介護予防センター」は、温泉を活用して無理なく楽しくをモットーとした介護予防運動療法・温熱療法、個人へのケアなど総合的な介護予防に取り組んでいる施設である。施設顧問の阿岸祐幸先生のご紹介で、平成28年7月2日に体験型のプログラムと問診等の見学をさせていただいた。施設の運営、利用者への指導の工夫などきめ細かい内容まで深く伺うことができた。

利用者の対象は、介護保険で要支援と認定されたり、介護予防が必要と認められたり、40歳以上で早期の積極的な介護予防が必要とされる人である。ターゲットを明確に打ち出している点だけでも、一般的な温泉施設と異なるが、介護が必要とならないための健康づくりという観点から、医療と運動と生活全般が見事に融合したプログラムは大変興味深かった。

利用の流れとしては、最初と中間回に以下の項目について測定を行い、その結果に基づいて各利用者に合った個別の利用サービスプランを作成して実施する。

- ・基礎測定 (血圧、体脂肪、体重等)
- ・身体機能測定 (歩行機能等)
- ・QOL (生活の質) 測定
- ・ADL (日常生活活動) 測定
- ・特別測定 (骨密度測定、心電図検査等)

ただ運動を行うだけでなく、介護予防のためのモチベーションづくり、アフターケア、利用者同士のコミュニケーションの醸成など、楽しいから続けられる、楽しいから健康でいたいという気持ちを

強く呼び起こして健康を維持するPDCAサイクルを築くことに力を入れている。

写真1は外観であるが、富山市内の市電の駅にも程近く、富山市内でも交通アクセスの至便性は高い。送迎バスのサービスも実施している。写真2は同センター内のロッカー周辺を撮ったものだが、指導員の専門分野や担当の紹介とコメントが寄せられていて、利用者になるべく親しみを持ってもらおうとする姿勢が感じられた。専門性の高い内容を利用者にはわかりやすく伝える工夫が随所に見受けられる。

高齢者の介護予防を狙いとしている施設だけあってマンツーマン形式の利用者個人の状態に合わせた指導が大変充実していた。無理強いせず利用者が自然に生活習慣の一環として、温泉・温水プール・室内での運動を組み合わせた内容を楽しめる体裁になっていた。医師・看護師らの健康管理の下で、運動指導員らが介護予防効果を各種の数値で計測し、エビデンスに基づいたプログラムとして機能している。



写真1 富山市角川介護センター外観



写真2 同センターロッカー周辺



写真3 水中運動療法の風景 (公式サイトから引用)

写真3は水中運動療法を行う温泉プールの風景である。運動指導員の指示または自主的にそれぞれの好みに沿った各種の健康アトラクションを楽しむことができる。水中運動療法に加えて、ドライサウナ、ハمام、エアロゾルといった温熱療法、マシントレーニングによるごく軽い運動で眠っている筋肉を刺激し、呼び覚ますことを目的とした陸上運動療法、各利用者の身体状態に配慮したパーソナルケアなど4つの軸が複合した相乗効果を強く打ち出している。リハビリテーションの一環としての

温泉療法と異なり、予防医学として利用者の生活習慣や意識から無理なく改善してゆく試みが温泉を利用してここまで徹底してなされているのは珍しいと思う。原則として会員制の施設であるが、ビジターとしてお試しでサービスを利用することも可能である。

また、各種の温泉療法、温泉和漢マサージ浴（和漢成分入りの水流マサージによる温泉浴）、和漢・海藻温熱パック（和漢または海藻成分入りの全身のパック）、温泉手足浴（温冷の刺激で末梢の血行を促進）身体の調整ストレッチ（筋肉の疲労回復や柔軟性の維持・回復を促進）、アロマボディケア（アロマのリラックス効果とマサージの組み合わせで身体をリフレッシュ）和漢・海藻ハمام（和漢または海藻成分入りのパックによる身体にやさしい温熱刺激）などがオプションとして用意されている。



写真4 角川介護予防センター館内マップ（公式サイトから引用）

6. 新潟県中越地域：長岡市の温泉施設についての事例紹介と長岡の温泉の今後の展望について

平成27年度後期から平成28年度にかけて、地域志向研究と同時期にゼミ学生と地域活性化活動にも取り組んできた。教員個人の研究と学生の調査活動の棲み分けのようなものが当初から明確にあったわけではなかったが、2つの活動は車輪の両軸のような関係にありつつも、それぞれの特徴と差異が時間を追うごとに次第に明らかになってきた。学生たちの日常生活から乖離しすぎない範囲でなるべく多くの温泉施設・入浴施設を調査して少しでも経験を積むようにと配慮したし、調査報告書の取りまとめや成果発表ではかなりの助言をした。将来的に地域を担う学生たちが地域の温泉施設や入浴施設を訪れてまず地域に親しみ、今後とも温泉に馴染んでゆく姿勢を醸成するのが最大の目的であったと思えてくる。

地域志向研究の実施期間中に調査活動を行った施設は、個人的に行ったものも含めると離島を含んだ新潟県内全域と県外のいくつかの施設を合わせて100か所をゆうに超えた。温泉ソムリエの講習を受け、新潟大学で平成28年度に実施した公開講座「温泉入浴の科学と旅行の楽しみ方講座」を受講するなどして、なるべく多くの知識を得ることに腐心してきたが、個人的にも一番役立ったと思えるのは数多くの温泉施設・入浴施設を実際に見て回ったという体験の積み重ねであった。上記のゼミ活

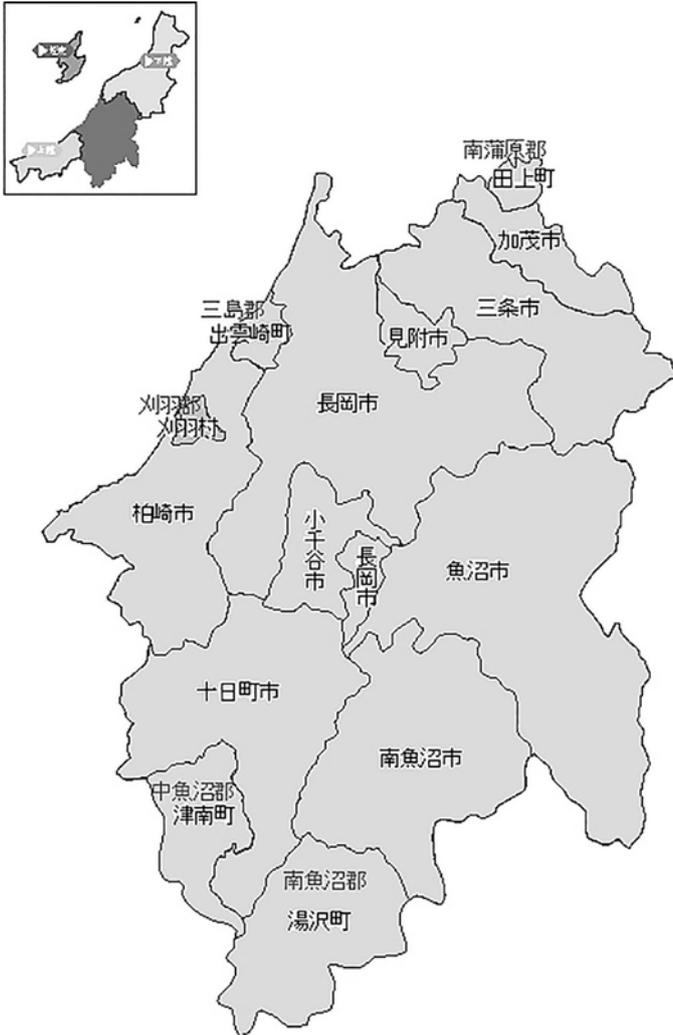


図1 新潟県の中越地域 (県庁公式サイトより引用)



写真5 湧出する温泉 (寺宝温泉：長岡市)

動でも経験を重視したのはそのような理由からである。

先日実施した長岡大学市民公開講座「地域志向研究講座『温泉の魅力について語ろう!』」でも上記の地図や新潟県内の地図を大きく掲示し、まず地形や地域の特性を把握することから始めた。温泉に行くのに現実的に大事な点は、明確な目的もさることながら、目的地までの交通アクセスと所要時間の把握である。それと、普段あまり温泉に行かない人にとっては温泉に行くこと自体が意外と心理的な障壁となっていることも多い。まずは、温泉に行くというハードルを下げるための具体的な工夫が大事であると学生の指導や講座の実施から改めて痛感した次第である。

図2は、地域志向研究と地域活性化ゼミ活動の両方で頻繁に利用した長岡市の概略図である。



図2 長岡市全域マップ：長岡市内及び周辺地域の温泉施設の表記も細かく盛り込まれている。

【よもぎひら温泉 和泉屋】

常務の金内智子氏には、平成27年度の地域活性化ゼミ活動ではヒアリング、平成28年度の地域活性化ゼミ活動ではアドバイザーとして2年間に渡って多大なご指導ご鞭撻を賜った。(詳細は地域活性化ゼミ活動報告書参照) 最近ではホテルニューオータニ長岡と連携しての旅行プランや、長岡市周辺の商業キャンペーンの協賛や旅行会社と組んで大量の観光客を集める企画など、次から次へとより一

層の周知を図る企画を打ち出している。大学生・高校生インターンシップの受け入れなど、社会的に興味深い取り組みもされている。中越地震によって甚大な被害を受けつつも、その後目覚ましい躍進を遂げている。

「長岡の奥座敷」と呼ばれる蓬平温泉の中核を担う由緒ある施設で、同級会や同窓会での利用も多く中高年女性からの人気も高い。「女性の視線からの心配り」「意見(提案やクレーム)への迅速な対応」「特定の食材に偏り過ぎないメニュー」「浴室の清潔さやアメニティーの充実度」といった具体的な誘因を明確に打ち出して実践している。格式の高さと親しみやすさが同居しているのも魅力である。3種類ある露天風呂のそれぞれに風情があって、硫黄成分をかすかに含んだ湯は柔らかく肌当たりも良い。

リーズナブルな価格で宿泊できる「お日にち限定プラン」や、立ち寄り湯の通常価格の約半分で蓬平温泉にある3軒の温泉施設が廻れる「蓬平温泉の大感謝祭のチケット」は非常に人気が高く、ファンも多いと聞いている。



写真6 よもぎひら温泉和泉屋の露天風呂の一例



写真7 よもぎひら温泉和泉屋外観

【えちご川口温泉】

中越地震の震源地にも程近く、風光明媚なロケーションを誇る日帰り温泉施設である。隣に「ホテルサンローラ」が併設されている。夏はプールもあって家族連れで賑わう。近くの木沢地区にある長岡大学シャッターアート作成の際にも学生たちが足繁く通った場所でもある。以前はシニアだけだったが、最近では年代を問わずに、温泉につかって健康づくりを目指すツアーが人気で定着しつつあるようだ。



写真8 えちご川口温泉本館裏手から見た風景



写真9 えちご川口温泉露天風呂

ここの温泉の最大の特徴は、高濃度塩化物泉である。源泉を活かした露天風呂の湯は茶色く、塩分もかなり強い。入浴しても指のしわがあまりできず、弾くような感じになる。新潟県でも有数の塩化物泉である。露天風呂の一部は冬期に閉鎖となる。

【旬食・ゆ処・宿 喜芳】

長岡市三島の花みずき温泉である。設備や調度を見ると日帰り温泉と温泉旅館（宿泊施設はある）の折衷のような印象を受ける。泉質や景観について際だって尖った特徴がない反面、汎用性が高いサービス内容が充実している。朝湯の割引キャンペーンやアニバーサリー向けのプランなどにも積極的に取り組んでいる。館内でゆっくり過ごせるような配慮が随所になされており、県内のタウン誌でもおすすめの温泉施設として紹介されていることが多い。長岡市の信濃川以西の周辺地域の主に中高年の女性をメインターゲットにしてリピーターを増やす取り組みを重視している。目の前に体育館があるので運動の後に汗を流しに来る利用者が比較的多いようだ。



写真10 喜芳外観、玄関のかえるのモニュメントが特徴的

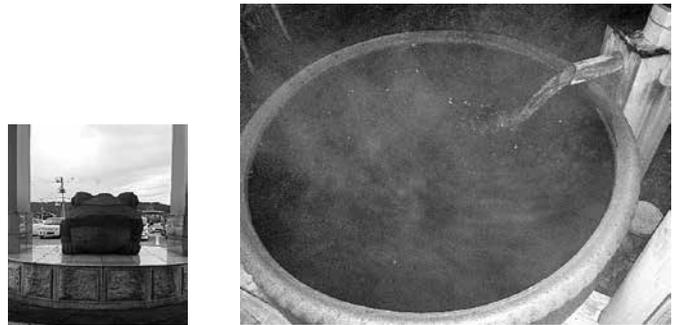


写真11 座敷内にある内湯

【寺宝温泉】

長岡市寺宝町の源泉掛け捨てが特徴的な温泉である。平成27年度の地域活性化プログラムでは、館長の青柳良一氏にアドバイザーをお願いした。この時の報告書表紙はその時のヒアリング風景である。

泉質へのこだわりという点では、おそらく新潟県内では随一ではないかと思う。温泉の適応と効果をかなり積極的に前面に出しているのと、研究データの引用など科学的エビデンスにも配慮した点が重要である。住宅地の中に存在するロケーションもあって、地域の交流の場と思いきや、地元からの



写真12 寺宝温泉の檜風呂（露天風呂）

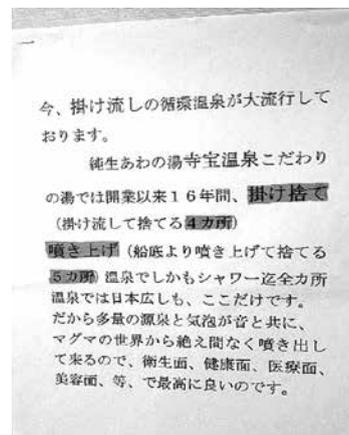


写真13 寺宝温泉館内の掲示

お客は3割程度で残りは地元以外からのリピーターが占めるというのも興味深い。泉質のせいもあって清掃などのメンテナンスが大変だと思われるが、程よく設備が整っているのと、お客同士が譲り合いをしているので、気持ちよく入浴できる場所でもある。中高年の利用者が多く、飲食施設やリラクゼーションなどのサービスはないが、リーズナブルな価格で宿泊できる設備も整っている。湯温度がぬるめの設定なので、気持ち良すぎて長湯しがちな点は要注意かも知れない。

【麻生の湯】

長岡市麻生田町の日帰り温泉施設である。長岡大学からは車で約10分程度と近いことから、学生や教職員の利用も多い施設である。2017年6月号のまちキャン通信でも支配人の小林和彦氏の協力で紹介がされている。飲食施設やリラクゼーションサービスなどもあって、タウン誌でも時折掲載されている。温泉施設のゆるキャラをつくったり、父の日・母の日に合わせて地域の子どもの絵を飾ったり(地域活性化ゼミ活動で作成したパネルも一緒に展示されていた)温泉施設が地域の人たちに親しんでもらうような工夫を以前から行ってきた。飲食施設にも力を入れていて、季節ごとの旬な食材を活用した料理は数か月単位でメニューのリニューアルをしている。「食」に重点を置いた誘因の先鋭化が「麻生の湯」のひとつの強みと改めて認識した。ナトリウム塩化物泉で長岡の「しょっぱい」温泉の代表格である。



写真14 麻生の湯から見た長岡市の風景



写真15 人気メニューのスノーアイス

【桂温泉】

長岡市と見附市と境界の田園地帯に位置する日帰り温泉施設である。以前は温泉旅館だったらしいが現在は温泉の施設が単純に入浴のみに特化しており、飲料の自販機と給茶機と休憩室というシンプル



写真16 桂温泉外観



写真17 桂温泉の目にも鮮やかなタオル(現在は紫色)

ルな概要である。夏季限定の露天風呂は小さいながらも庭園風で趣がある。代表の奥山錦一氏によれば、利用客は地元の人たちばかりで、地域の日常的な交流の場としてうまく機能しているという。実際に利用者の話を聞いたことがあるが、かかりつけ湯として利用している向きが多そうだ。派手な宣伝や積極的な情報発信はしていないが、地域の湯としての立ち位置や、温泉の泉質の良さが口コミで広がって温泉好きな利用客がやって来るのが特徴である。館内も明るく清潔に保たれている。比較的近くの「麻生の湯」とは対照的に、単純温泉でありしょっぱくないのも特徴である。

【長岡かまぶろ温泉旅館】

新潟県でも珍しい「かまぶろ」を備えた温泉施設である。入浴施設の塩サウナや岩盤浴などで「かまぶろ」に近いものを何度か見かけたことはあるが、ケイ酸土の土台の上にゴザが敷いてある本格的な設備としては珍しい。大正時代の頃から営業しているという表示が館内にあり、ただ古びているだけでなく、いろいろ歴史を感じさせる造りでもある。温泉自体は単純温泉で目立った特徴はないが、「かまぶろ」はメディアでもたびたび取り上げられている。但し、初めての人に少々ハードルが高いと思うのは、「かまぶろ」の利用方法についての明確な表示がないことだ。「かまぶろ」は低温のサウナというよりもむしろ岩盤浴に近い。「かまぶろ」の正しい入浴法や健康面でのアピールがもっとあった方が喜ばれると思う。行くたびに常連客と思しき人たちと会うのでリピーターの多さが伺える。温泉旅館としてビジネス客の宿泊受け入れや地域の会合の場としても利用されているようだ。



写真 18 かまぶろ温泉、かまぶろの入り口

写真 19 おいらこの湯駐車場にある管理設備

【おいらこの湯】

長岡市栃尾に2012年にできたばかりの施設である。露天風呂はないが、新しく清潔に保たれている。食事処や休憩所などのスペースも広く取られているので地域の交流の場として地元の人たちに活用されているようだ。食堂の営業時間は日中のみであるが、持ち込みも割とオープンになっている。利用者は地元の人ばかりかと思ったら、スタッフの話によれば、約半分が地元（栃尾）で1割が長岡市街、2割が三条市・見附市・魚沼市など近接している、地域から、残り2割は上記以外の県内の温泉好きな人たち、という内訳らしい。「おいらこ」の名は、「私の家のお風呂」という意味の栃尾地域の方言に由来するそうだ。いくら何でも出来すぎじゃないか？と置いていたら、地元の方々と思われる利用者さんたちが本当にそう言っているのを目撃して認識を改めた。リピーターが多いのか、スタッフも利用者の人たちと話が弾んでいるのが印象的だった。

【太古の湯】

長岡市寺泊にある日帰り温泉施設である。道路をはさんだ対面にある「ホテル飛鳥」とは系列が同じである。海に近くて風が強いので露天風呂はないが、足湯、サウナ、ジャグジー、寝湯も揃っており広々としたガラス張りの内湯だけでも十分に堪能できる造りとなっている。料金表やメニューから見ても、飲食施設やリラクゼーションのサービスも充実しているようだった。間接照明をうまく活用した館内の雰囲気も悪くないが、日が暮れてしまうとガラス張りの窓から見えるのは漆黒の闇で、やはり天気の良い日の日中に来た方がいいと思った。脱衣所や洗面コーナーなども清掃が行き届いていた。平日の夜などは閑散としているが、週末や夏季シーズンはかなり混雑することが多い。



写真 20 太古の湯の看板、右手にあるのはホテル飛鳥



写真 21 太古の湯の館内

【アクアーレ長岡】

長岡市の国営丘陵公園の近くにある日帰り温泉・研修施設である。厚生労働大臣認定健康増進施設と新潟県福祉のまちづくり条例適用施設でもある。宿泊も可能であり、長岡市内にある日帰り温泉施設としては、随一のフィットネス設備を擁している。プールもあって体力増進のためのプログラムは充実している。温泉を活かした療法などはないようだが、疲労回復のためにリラクゼーションサービスも各種用意してある。先述した「えちご川口温泉」同様に、温泉と健康づくりの講座を実施したこともある。

【灰下の湯 東栄館】

長岡市大積灰下町にある温泉旅館である。かつて水害で休業を余儀なくされたが、新館を建てて営業再開した経緯を持つ。パンフレットなどの紙媒体やホームページなどの広告を行っておらず、温泉関連のブログなどによって知られている。国道8号線から入る道が若干わかりづらく隘路だが、秘湯を思わせるような独特の風情が印象的である。露天風呂はなく内湯ひとつのシンプルな造りだが、かつてゼミ学生が言っていたように、妙にノスタルジックな部分を刺激される味わいのある温泉だ。茶色い特有の色の湯の色が特徴的で Newslin から出ている「新潟日帰り湯 2016-2017」でも紹介されている。

【三島谷温泉】

長岡市大積三島谷町にある温泉旅館である。温泉マニア垂涎の場ともいべき場所で、比較的近くにある上記の「灰下の湯 東栄館」と規模や体裁の点ではよく似ている。浴室はかなり小ぶりで、浴槽も相当に小さい。明らかに特徴的なのは、その湯の色である。紹介記事ではよく紅茶の色と称されているが、どこからどう見ても明らかに黒い。試しに白いタオルを洗面器の温泉水につけてみたら、

軽く黒く色づいた。同様に黒い湯で有名な胎内市の「西方の湯」と違うのは、温泉水にヨードやナトリウム系の独特の臭気がないことである。2人も入ったらもう窮屈なほどの浴槽からは、絶え間なく黒い温泉水が流れ出ており、しかもその湯触りがとても柔らかい。

今回本稿で挙げた事例は、長岡市内の温泉のほんの一例である。長岡市内にあって、①日帰り温泉または立ち寄り湯が気軽に利用できること、②温泉の泉質や温泉施設そのものの特徴が何らかの点で際立っているという観点から抜粋した。敢えて入浴施設は外したが、厳密な意味での温泉ではない入浴施設が集客のために行っているさまざまな取り組みなどもいずれ機会を見てまとめたい。また、長岡市以外の他の中越地域・下越地域・上越地域、佐渡や粟島の離島の温泉についても同様の心づもりをしている。

長岡市やその周辺地域の温泉施設は（蓬平温泉のような例外はあるが）温泉組合等をつくって連携するわけではなく、それぞれが独立した強みを活かした運営がされている。以前、村上茶の調査研究で村上市を回った時に感じた「ゆるやかな連携」というものに近いかも知れない。実際に各地の温泉施設を回ってみて改めて気づいたのは、温泉はまさしく「地の宝」であるという点だった。

誰もが知っている全国的にも有名な温泉のような尖った特徴や知名度はないかも知れないが、長岡市や新潟県にある温泉は非常に魅力に溢れている。地域の交流の場、健康の維持・増進のための憩いの場、観光の拠点としての場など、さまざまな役割を担いつつ、それぞれが己の立ち位置を見極めて試行錯誤を繰り返しているような印象を受けた。

折しも人口減少の流れの中で、設備の老朽化、管理やメンテナンスの徹底、従来とは異なる利用者層の増加、スタッフの養成など相変わらず温泉を取り巻く問題は山積みで、状況はややしょっぱい感じは否めないが、温泉のもつ力はまだ人知では計り知れないものがある。温泉の湯自体が持つ湯の力、温泉のある環境自体が持つ力、そして地域が持つ潜在的な力などの相乗効果こそが温泉の底力とも言える。

本稿は平成27年度から平成28年度にかけて実施した地域志向研究の報告の一端であり、まとめるに当たりお世話になった皆様に深く感謝すると共に、温泉施設の今後のさらなる発展を祈念してやまない。

<参考文献>

- ・「温泉と健康」阿岸祐幸著 岩波新書
- ・「入浴の事典」阿岸祐幸編 東京堂出版
- ・「47都道府県温泉百科」山村順次著 丸善出版
- ・「新潟ハンドブック 平成28年度版」株式会社日本政策銀行新潟支店
- ・「温泉療養の手帖 第6版」(社)民間活力開発機構
- ・「日本の秘湯 日本の秘湯を守る会」朝日旅行
- ・「たびよみシリーズ おひとりさま温泉 東日本」旅行読売出版社
- ・「これが新しい温泉の選び方 新名湯図鑑」鏡森定信著 北國新聞社
- ・「知るほどハマる! 温泉の科学」松田忠信著 技術評論社
- ・「温泉の科学 温泉を10倍楽しむための基礎知識!!」佐々木信行著 サイエンス・アイ新書

- ・「安全な温泉 あぶない温泉」中澤克之著 草思社
- ・「新潟日帰り湯 2016-2017」Newsline 編
- ・「新潟日帰り温泉パラダイス 2016-2017年度版」新潟日報事業社編
- ・「日帰り温泉三段スタンプ本 新潟版」ジョイフルタウン編

上記の参考文献に加えて、各温泉施設のパフレット・ホームページ、各種タウン誌の温泉特集、平成27年度地域活性化ゼミ活動報告書、平成28年度地域活性化ゼミ活動報告書、平成28年度新潟大学公開講座「温泉入浴の科学と楽しみ方講座」(村山敏夫氏他)、まちなかキャンパス長岡カフェマーケット「温泉で病気知らず！予防の観点から見た温泉」(近藤浩氏)、温泉ソムリエ講座とテキストの内容も参考とさせていただきました。ご指導ご鞭撻に心から感謝申し上げます。