

泥浴

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

泥浴亦稱為「泥湯」，就是於加入礦泥及泥炭等天然泥的溫泉中入浴，因為泥本身可防止熱能的散失-具有保溫的效果，所以，對於慢性風濕關節炎及扭傷有所助益，日本大分縣別府溫泉的明礬礦泥浴則是日本有名的泥浴。臺灣的關子嶺溫泉的熱泥泉富含大量泥質黏土-為一種泥湯，其泉質為碳酸氫鈉氯化物泉（pH 值 7~8）——氯離子約 2027ppm、碳酸氫根離子約 3961ppm、鈉離子約 4273ppm，而泉溫約 70~80°C。

泥浴所使用之泥料不外乎是伴隨溫泉從地表流出的泥土、海或是湖底堆積的泥狀物、經由萬年以上腐蝕植物而來的濕原（moor）與火山灰之礦泥（fango）。泥中所含有胺基酸之有機物及礦物質之無機物可直接作用在皮膚上，也可經由皮膚的吸收而造成身體上的各種生理效應；此外，其中類植物性雌激素的物質自古也被人用來治療婦科的疾病（如不孕症）。

泥浴在歐洲國家的溫泉地較為盛行，主要用於醫療、保養及美容上，而在醫療方面，泥狀物可利用於全身浴、部分浴及步行浴上。泡法：躺入 30~40 公分厚度之治療用火山泥灰、海底泥等小的浴槽中或行走於其中（泥步行浴），與一般溫泉相比，因為泥的黏度相對上較高，所以泥步行浴步行時所需要花費的力氣也較大；至於身體上某些部位或是臉上也可以用塗抹面膜的方式作為療法。

日本北海道帶廣之十勝川溫泉為植物性濕地溫泉屬於濕原溫泉，是一種穿出地層中的植物堆積層的濕原泉，濕原泉的成分包括已腐敗的植物、腐植土及黏土。由於濕原泉是來自植物，因此比較不會刺激皮膚，也因富含天然保濕成分，泡完之後肌膚會滋潤滑順-具有美容之效果，所以，濕原泉被譽之為「天然的化妝水」（也被稱之為美人之湯）。

濕原浴的適應症包括慢性多發性關節炎、關節與脊椎變形性關節病變（關節症、骨軟骨症）、慢性軟組織風濕症、纖維肌痛症、肌肉僵硬、胃腸疾病（慢性便秘、慢性胃炎、腸運動障礙）及婦科疾病（月經失調、更年期障礙），而禁忌症則是開放性傷口、

循環不良（特別是全身浴）、急性靜脈血栓、腦溢血與妊娠。

火山灰礦泥之主要成分為細小之矽酸，**礦泥**本身因為具有熱容量大、不易冷卻、熱傳導性差及散熱慢的特性，所以，身體在其溫熱的作用下有著較長持續溫熱的效果-可促進血液循環及活化細胞內的酵素；此外，其非水溶性之矽酸鹽成分對於皮膚較無刺激性而且易於清洗。礦泥療法之主要**適應症**為慢性關節炎、骨關節炎(症)及僵直性脊椎炎等風濕性疾病與末梢循環障礙，而**禁忌症**則是急性或是活動性之多發性關節炎、急性發作之心血管疾病（如狹心症）與低血壓。