

温泉コラム

● 第 5 回 ●

「札幌編」

札幌呼吸器科病院 薬剤部

河野文昭

(温泉ソムリエ・温泉保養士・温泉入浴指導員)

1. 札幌市近郊の温泉

どうやらこの文章は、北海道薬剤師会によってアーカイブされ、公式ホームページからリンクされているらしい。早速そのページを拝見させていただいたのだが、最初に書いた「函館編」というタイトル名が、妙にアンバランスな雰囲気醸し出している気がする。函館編を書いた手前、やはり他の地域をスルーするわけにもいかないだろう。そこで、今回は北海道最大の都市圏である札幌近郊の温泉事情について書いていこうと思います。

札幌の温泉といえば、やはり南区の小金湯温泉、定山溪温泉、豊平峡温泉辺りが有名ですね。特に、豊平峡温泉は露天風呂の景観もよく開放的で、良質な源泉がそのまま掛け流しで楽しめる温泉となっています。内设のインド料理屋さんも好評で、最近ではこちらを目当てのお客さんも増えてきているようです。雑誌等にも「札幌から最も近い秘湯」として紹介されており、道外から入りに来る人も多くなっています。

また、定山溪温泉と比べると規模は小さいですが、小金湯温泉は市内で唯一硫黄の香りを楽しめる温泉です。やはり硫黄泉の匂いは温泉感があって良いものですね。

札幌市はこういった名湯がある一方で、市街地やその近隣市町村にかなりの数の温泉施設が存在していることは、実はあまり知られていません。これらの温泉は近年掘削された歴史の浅いものが多いのですが、広い住宅地を抱える札幌市の生活環境の中であって、深く市民生活に浸透していま

す。

今回は、そうした市街地近郊の温泉について紹介していこうと思います。

2. 札幌市北部地域の温泉

札幌市の北部界隈の温泉は私個人としてもなじみが深く、医療大在学中にあちこちの温泉を探して回りました。当時の行動半径だけでも、

① ふとみ銘泉

(当別町 ナトリウム/塩化物・炭酸水素塩泉 低張泉 泉温24.8℃) ※ モール泉

② 中小屋温泉

(当別町 含硫黄・ホウ酸泉 低張泉 泉温10.5℃) ※ レア泉質!

③ 新篠津温泉

(新篠津村 含ヨウ素・ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温52.5℃)

④ 北村温泉

(岩見沢市 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温43.5℃) ※ 源泉適温!

⑤ 月形温泉

(月形町 ナトリウム・カルシウム/塩化物泉 低張泉 泉温31.8℃)

⑥ 岩見沢温泉

(岩見沢市 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温41℃)

⑦ 石狩番屋の湯

(石狩市 ナトリウム/炭酸水素塩・塩化物泉 低張泉 泉温27.6℃) ※ モール泉

⑧ モエレ天然温泉

(東区 ナトリウム/塩化物泉 泉温18.1℃) ※ モール泉

⑨ 浜益温泉

(石狩市 単純硫黄泉 低張性 泉温42.4℃) ※ 源泉適温!

これくらいの温泉は回っており、最近では

⑩ 当別温泉ふくろふの湯 (閉館)

(当別町 ナトリウム/塩化物泉 低張泉 泉温19.3℃) ※ モール泉

⑪ あいの里温泉

(北区 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温38.8℃) ※ 恐らくモール泉

など、新たな温泉も開湯されていました。

残念ながら、当別温泉ふくろふの湯(石狩金沢駅前温泉)はコロナ禍の影響で経営が立ち行かなくなり、閉業してしまったようです。黒いモール泉に、しっとりとした沼地のロケーションはなかなか悪くないので、医療大が買い取って学生や職員向けの保養施設とかになったりしないものでしょうかね。(淡い期待)

上記で紹介した温泉の中で、いくつか個性的な温泉をピックアップしますと、中小屋温泉が低温ながら含硫黄・ホウ酸泉という、レアな泉質をしています。小金湯温泉と同じく含硫黄泉ですが、成分がごく微量である為か、こちらはあまり硫黄の匂いはしません。道内では比較的長い歴史を持つ温泉なので、湯治場風の雰囲気は何とも安らぎます。

この他、北村温泉や浜益温泉は市街地からはかなり離れたエリアの温泉ではあるものの、源泉がほぼ浴用に適した温度で湧出しているため、非常にコンディションの良い湯が楽しめるようになっています。お湯も透明度があって刺激の弱い優しい泉質であり、溶存量は薄いですがイオン型の硫化水素も含んでいます。微かに香るところが何とも奥ゆかしい。

泉質の特殊さでいえば、あいの里温泉が推せる温泉となっています。ここは成分総計で約34000 mg/kgもあり、海水並みの塩分濃度があります。これは私の知る限り、札幌市内で最も濃い温泉です。強烈な温熱作用があるので、これからの寒い季節にはうってつけの温泉と言えるでしょう。

それら以外では概ねモール泉(腐植質泉)や、泥炭泉(モール泉と似た定義だが、若干性状が異なる)といった地質個性の強い湯が湧出しており、札幌市とその北部エリアは石狩平野の歴史を象徴した温泉地帯となっています。

モール泉に関してちょっとした思い出話をする、石狩太美にあるふとみ銘泉は、医療大の学生であった私が、人生で初めて入ったモール温泉でした。生地の茶色い貸し出し用タオルが特徴的で、浴場の真っ黒なお湯を見て、「なるほど、それでこの色か。」と感心した記憶があります。それからしばらくはこのふとみ銘泉にせっせと通い詰めてい

たのですが、徐々に行動範囲が増え、当別町の近くに月形温泉や新篠津温泉といった泉質の良い温泉があることを知ると、次第にこの二湯を中心に通い詰めるようになっていきました。視界がホワイトアウトする猛吹雪の中、車のハザードランプを点けながら入りに行ったこともあります。

これらの温泉は、モール泉であるふとみ銘泉とは異なり、濃い塩分を有する泥炭質の濁り湯(月形温泉は日によって透明の場合もある)で、色もモール泉のような黒い色ではなく、やや明るめの黄色を呈しています。色も匂いも粘土っぽい新篠津温泉に対して、月形温泉の湯からは香料のような科学的な匂い(ピート香?)があり、このような温泉の湯の香もまた、勉強の合間のささやかな癒しとなっていました。当時は特に泉質も意識せずに入浴していましたが、今にして思えば、冷え込みの激しい当別町の生活で、感覚的に身体が芯まで温まりやすい高張泉を求めていたのかもしれない。

3. 札幌市中心部の温泉

北部エリアの温泉には高温泉もチラホラありましたが、札幌市内中心部には源泉の冷たい温泉が多いようです。

① 札幌駅温泉

(中央区 ナトリウム/塩化物泉 低張泉 泉温26.7℃)

② 北のたまゆら 東苗穂店

(東区 メタケイ酸泉 低張泉 泉温21.2℃)

※ モール泉

③ 北のたまゆら 桑園店

(中央区 ナトリウム/塩化物泉 低張泉 泉温33.9℃)

④ ススキノ温泉

(中央区 含鉄Ⅱ・含ヨウ素・ナトリウム・カルシウム/塩化物泉 高張泉 泉温27.5℃)

⑤ 極楽湯 弥生店

(中央区 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温30.9℃)

⑥ 極楽湯 手稲店

(手稲区 含ヨウ素・ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温26.8℃)



参考資料：札幌駅温泉のラウンジからの眺望。大浴場でも同様の景色が楽しめる。

現状、市内中心部で私が確認できているのは上記の温泉ですが、大都市圏ということもあってか、経営のスタイルがスーパー銭湯内の温泉か、ホテル内のスパ施設と、低価格路線(450円)と高価格路線(2000円以上)の二極化しています。

高価格温泉の中では、恐らくJRタワーホテル内の地上22階にある札幌駅温泉が価格面で(標高も)最も高く、市内を広く一望できる展望風呂が目玉となっています。この大浴場から見下ろす景色は大変素晴らしく、敢えて雪の降る日などに入ってもらいたい温泉です。

一方で、ホテルプレミアムCAVIN内にあるスキノ温泉は、歓楽街の直ぐ近くにありながら、本格的な療養泉(含鉄・強塩化物泉)が湧出しています。少々階段を歩かされますが、開放的な露天風呂もあり、外気浴と併せてじっくりと浸かることで、強烈な発汗と共に確かな温熱効果を実感することが出来るでしょう。ただ泥酔した後の入浴は非常に危険なので、あまり羽目を外し過ぎないようにしなくてはなりませんね。

4. 札幌市南東地域の温泉

札幌市は南側に行くほどモール泉が増え、この傾向は千歳方面にまで連なります。

- ① 月寒温泉
(豊平区 アルカリ性単純泉 低張泉 泉温26℃)
※ モール泉
- ② 北のたまゆら・厚別店
(厚別区 アルカリ性単純泉 低張泉 泉温34.2℃) ※ モール泉
- ③ 緑の湯 (閉館)
(豊平区 ナトリウム/塩化物泉 低張泉 泉温32.7℃) ※ 恐らくモール泉
- ④ 小金湯温泉
(南区 単純硫黄泉 低張泉 泉温28.3℃)
- ⑤ 森林公園温泉
(厚別区 ナトリウム/炭酸水素塩・塩化物泉 低張泉 泉温33.4℃) ※ モール泉
- ⑥ 里塚温泉 (閉館)
(清田区 アルカリ性単純泉 低張泉 泉温27℃)
- ⑦ 北のたまゆら・江別店
(江別市 アルカリ性単純泉 低張泉 泉温26.2℃) ※ モール泉
- ⑧ 湯の花・江別店
(江別市 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温34.2℃)
- ⑨ 南幌温泉
(南幌町 ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温41.6℃)
- ⑩ 長沼温泉
(長沼町 含ヨウ素・ナトリウム/塩化物泉 高張泉 泉温52℃)

⑪ 竹原高原温泉

(北広島市 アルカリ性単純泉 低張泉
泉温26.1℃) ※ モール泉

⑫ 西の里温泉

(北広島市 アルカリ性単純泉 低張泉
泉温31.9℃) ※ モール泉

⑬ 恵庭温泉

(恵庭市 ナトリウム/塩化物泉 高張泉
泉温34.2℃) ※ モール泉

思いつくだけの温泉を列挙したが、この他にも恵庭温泉ほのかなど、類泉を含めればまだまだ沢山の温泉が札幌市内には存在しています。豊平区の緑の湯や、里塚温泉など、経営が傾いて閉館してしまった温泉もあり、なかなか競争も激しいらしい。特に目に付くのはやはりモール泉で、実に13カ所中8カ所がモール泉である。こうしてみると、札幌は十勝エリア並みにモール泉が豊富なエリアといえるが、湧出量や源泉温度で勝る十勝のモール泉は、いずれの施設でも湯の鮮度が良く、そういった点で浴客からの評価に差が出ているようである。

化石化植物を含んだモール泉は、北海道の他にも東京や千葉などの関東平野エリアに多い温泉で、その土地に過去に豊富な森林があったことを伺わせる温泉となっている。一方で、西日本では殆ど目にする事はなく、特に関西圏からの観光客は、コーヒーの如く真っ黒なモール泉を見て驚く人も多いです。

札幌圏から連なるモール泉脈は千歳市内にまで至っており、やはり随所で黒い湯が出る温泉が点在しています。中でも加温ではありますが、源泉を掛け流しで入れる祝梅温泉は一部のマニアにカルト的人気を誇っています。あと意外に知られていませんが、新千歳空港内にも温泉施設があり、これも千歳市内の源泉を運んで利用しています。加水でだいぶ薄まっていますが、これも元は黒色のモール泉です。航空機の離陸風景を見ながら入れる露天風呂は、国内広しといえどもそうあるものではないでしょう。

岩見沢方面に近づくると地熱が上がり、南幌温泉や長沼温泉はほぼ冷却の不要な温度で湧出しています。これらの温泉は成分も非常に濃く、新篠津温泉に近い泥炭系の泉質になっている事も面白い



参考資料：帯広駅前にあるふく井ホテルのモール泉

点です。特に江別から近い南幌温泉は、モール成分と泥炭がまじりあったような茶褐色(濁ったオレンジ色)をしていて、地質面でも興味深い温泉になっています。

5. 都市部で流行る岩盤浴の話

このように、札幌市内では様々な温泉が銭湯として市民に親しまれているわけですが、札幌は都市圏という事もあり、なかなか競争も激しい地区となっています。札幌に限った話ではないですが、こうした競争の激しい都市圏では、温浴施設やスーパ銭湯などの大規模温浴施設に、付加価値として岩盤浴施設が用意されている事も多く、これらは特に女性を中心に人気の設備となっています。札幌市内だと、ほのかグループの各施設の他、北のたまゆらグループのモエレ天然温泉や、月寒温泉にも岩盤浴が設置されています。

岩盤浴とは、約40℃～60℃の高温室内に、浴衣を着たまま板状の岩盤にタオルを敷いて横たわり、岩盤熱を通じて身体を温めるというものです。板状の岩盤に横たわるのが基本的なスタイルですが、温泉浴や高温サウナと比べて身体への負担が少ないということもあって、広く女性を中心に人気の温浴法となっています。小石を敷き詰めたものに横たわるタイプや、乾式やら湿式やらと色々なパターンがあり、施設によって様々なバリエーションがあります。

岩盤浴は基本的に低温サウナに近い設備ですが、通常の温浴や高温サウナと違い、液相や気相からの熱というよりも、温めた岩盤や薬石といった固相から発せられる遠赤外線を直接浴びて、身体を芯から温めるという特徴があります。接触した岩盤から発せられる遠赤外線は、皮膚を透過して内臓深部にまで届きやすく、臓器周辺を循環している血液の粘度も下がり、身体の隅々にまで血液が浸透します。比較的低温であるから、滞在時間も通常の入浴に比べて長くなり累積発汗量も多くなりがちです。そのため基本的には休憩と給水(塩分も必要!)を繰り返しながら行うこととなります。時間はかかりますが、内臓深部に滞留していた老廃物の排出も多くなるようで、浴後には通常の入浴では味わえないようなスッキリとした心地よさがあります。肌の張りも良くなり、悪い血が抜けて細胞全体が若返ったかのような感覚になる為、女性からの支持が多いのも頷けますね。

歴史的に見れば、岩盤浴は地熱のあるところで行われたのがルーツということもあり、温泉とも密接に関連した施設になります。以前のコラムでも書いた玉川温泉・北投石岩盤浴の他、別府の鉄輪(かんなわ)温泉の蒸し湯なども代表的な温泉岩盤浴に相当します。鉄輪温泉では、100℃近くになる源泉で地面を熱し、その上に薬草として石菖(ショウブ科の多年生植物)を敷いて、温泉の蒸気と共に石菖の精油成分を吸い込むという様式で行われています。蒸気もかなり高温になるため、どちらかというとスチームサウナに近いスタイルの入浴になりますが、1回10分程度の入浴で強烈な発汗を得ることが出来ます。

この浴法を企業として全国展開している会社もあり、「嵐の湯」グループが展開している薬石浴設備では、薬石と呼ばれる様々な種類の小石の下に温泉の源泉を流し、そのミストを吸いながら、温泉の熱で熱せられた薬石から出る遠赤外線を背中で浴びるといって、一風変わった設備になっています。特に衛生面での管理が大変な設備ですが、私の体験上では、温泉の蒸気を吸いながら、かつ小石を背中の形に合わせて自由に動かせるため、発汗を促し体深部を温める浴法としては、最も優れた様式だと思います。

ただ、発汗効果の高い岩盤浴は、効果的であるほど注意も必要です。血流を司る血管が平滑筋である以上、弛緩した状態(脱分極)が長く続くと、再び分極状態に戻るまで時間がかかるようになってしまいます。筋疲労ともいえるこの状態では、血管が開きっぱなしになってしまい、岩盤浴の後は持続的な発汗が継続してしまうのです。この時、身体の深部の血流は皮膚表面まで出てきているので、冷たい外気に晒され続けるとあっという間に体温が奪われてしまいます。よく温まる反面、湯冷めもしやすいという浴法だということです。

同じ入浴法でも、温泉とサウナと岩盤浴では、それぞれに効果効能と、浴後の身体に起きる現象が微妙に異なるので、自分の身体の状態を注意深く観察しながら入る必要がありますね。

6. 最後に

今回は札幌圏で身近な温泉と併せて、話題の岩盤浴の魅力についても触れましたが、基本的に入浴は体力を消耗する行為であるからして、各々の体調に合わせた入り方をするのが肝要です。これから寒くなる季節ですので、皆さんも自分の体質に合った適切な入浴法を実践し、インフルエンザやコロナウイルスに負けない身体を作っていきましょう。