温泉

อาบน้ำร้อน แช่อนเซ็นที่ญี่ปุ่น

JNTO

Japan National Tourism Organization
องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศญี่ปุ่น

Japan.
Endless
Discovery.

อาบน้ำร้อน แช่อนเซ็น ที่ญี่ปุ่น

Matsunoyama Onsen

การแช่อนเซ็น
นับเป็นหนึ่งในวัฒนธรรม
ที่สืบเนื่องมาอย่างยาวนาน
จนกลายเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง
ของประเทศญี่ปุ่น โดยแหล่งอนเซ็น
ธรรมชาติมีอยู่ทั่วประเทศญี่ปุ่น
ย่านอนเซ็นเหล่านั้นเป็นทั้ง
สถานที่ท่องเที่ยวและที่พักสุดฮีลใจ

อนเซ็น (Onsen)

อนเซ็น (Onsen) คือ น้ำร้อนที่ผุดจากใต้ดินเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นทั้งน้ำแร่ ไอน้ำ และก๊าซอื่นๆ เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีพลังงานความร้อนใต้พื้นดิน เช่น ภูเขาไฟที่ยังไม่ดับอยู่เป็นจำนวนมาก จึงทำให้มีน้ำร้อนผุดขึ้นมา เมื่อไปเยือนประเทศญี่ปุ่นนักท่องเที่ยวสามารถพบเห็นแหล่งอนเซ็นกระจายอยู่ทั่วไปในทุกภูมิภาค ซึ่งแต่ละที่จะมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป อาทิ สีของน้ำ แร่ธาตุในน้ำ รวมถึงคุณประโยชน์ต่างๆ

กฎหมายว่าด้วยเรื่องสถานพักฟื้นน้ำพุร้อนที่บัญญัติขึ้นในปีโชวะที่ 23 ระบุไว้ว่า

1. อุณหภูมิของน้ำร้อนจากแหล่งกำเนิดจะต้องสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส
2. ต้องมีแร่ธาตุผสมอยู่อย่างน้อย 1 ชนิด และมีปริมาณของแร่ธาตุ (ต่อ 1 กิโลกรัม) ตามที่กฎหมายกำหนด

ดังนั้น หากแหล่งน้ำใดมีมาตรฐานตรงกับทั้งสองข้อดังกล่าว ถือว่าเป็นน้ำพุร้อน

ประเภทของบ่ออนเซ็น

บ่ออนเซ็นสาธารณะมีทั้ง กลางแจ้ง / ในร่ม และบ่ออนเซ็นในที่พักแบบเรียวคัง

- บ่ออนเซ็นสาธารณะกลางแจ้ง มีทั้งเล็กใหญ่ ตั้งอยู่หุบเขาหรือเลียบฝั่งแม่น้ำ สัมผัสความงามได้ทั้งสี่ฤดู
- บ่ออนเซ็นสาธารณะในร่ม มีทั้งแบบบ่อร่วม และแยกชาย-หญิง
- บ่ออนเซ็นในที่พักแบบเรียวคัง มีบ่ออนเซ็นส่วนกลางที่แยกบ่อชาย-หญิง และมีบ่ออนเซ็นส่วนตัวที่อยู่ในห้องพัก หรือจะเป็นอนเซ็นส่วนตัวที่สามารถแช่ได้ที่บ่ออนเซ็นแบบส่วนกลาง โดยใช้บริการเช่าเหมาจ่าย แบบคะชิคิริ (Kashikiri) หรือ แบบคะโซคุบุโระ (Kazoku-buro) แต่เนื่องด้วยบ่ออนเซ็นมีจำนวนจำกัด แต่ละเรียวคังมีการบริการไม่เหมือนกัน

การแบ่งอนเซ็นตามอุณหภูมิ

ได้แก่ อนเซ็นอุณหภูมิสูง / อนเซ็นอุณหภูมิปกติ / อนเซ็นอุณหภูมิต่ำ

การแบ่งประเภทตามชนิดน้ำแร่ที่ละลายอยู่ในน้ำ เช่น

- ทันจุนอนเซ็น (単純泉) ไร้สีไร้กลิ่น แยกเป็นย่อยๆ มีมากเป็นอันดับ 1 ในญี่ปุ่น
- เอ็นคะบุทสึเซ็น (塩化物泉) มีแร่ธาตุคลอไรด์ เกลือ แคลเซียม แมกนีเซีย มีมากเป็นอันดับ 2 ในญี่ปุ่น
- ซันเซเซ็น (酸性泉) มีฤทธิ์เป็นกรด เกิดจากแก๊สภูเขาไฟกับน้ำบาดาลอุดมไปด้วยแร่ไฮโดรเจนอิออนจำนวนมาก
- อิโอเซ็น (硫黄泉) มีฤทธิ์เป็นกรดกำมะถันโดดเด่น น้ำเป็นสีขาวราวกับน้ำนม
- บิจินโนะยุ (美人の湯) มีฤทธิ์เป็นด่าง ได้ถึงความนุ่มลื่นบนผิว นิยมอย่างสูงในหมู่ผู้หญิง
- กันเท็ดสึเซ็น (含鉄泉) อุดมไปด้วยมีแร่ธาตุเหล็ก มีกลิ่นคล้ายสนิม สีแดงอมน้ำตาล
- ทันซันเซ็น (炭酸泉) อุดมไปด้วยมีแร่ธาตุคาร์บอน ผิวหนังได้ลงสัมผัสกับน้ำจะเกิดฟองอากาศจำนวนมาก
- ริวซันเอ็นเซ็น (硫酸塩泉) มีแร่เกลือซัลเฟตเป็นหลัก มีกลิ่นคล้ายสนิมไหม้ น้ำมีสีเขียวและอื่นๆ

การแบ่งอนเซ็นตามลักษณะพิเศษของอนเซ็นนั้นๆ เช่น

- บ่อทราย ซึ่งผู้อาบจะถูกกลบด้วยทรายร้อน
- บ่อโคลน เหมือนบ่อน้ำพุร้อนแต่เป็นโคลนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ
- อนเซ็นแบบน้ำตกรดตัว
- อนเซ็นแบบไอน้ำ
- อะชิยุ เป็นบ่ออนเซ็นตื้นสำหรับแช่เท้า เป็นต้น

น้ำพุร้อนที่ญี่ปุ่น
https://www.japan.travel/th/see-and-do/onsen/

อนเซ็นมิจิโนะเอคิ (Onsen Michi-no-Eki)

คือ อนเซ็นตามจุดพักรถ มีเวลาเปิด-ปิด เป็นบ่อจากน้ำแร่ธรรมชาติและมีวิวที่สวยงาม

จุดพักรถ (Michi-no-Eki) https://www.michi-no-eki.jp/

1 คาวะเนะ อนเซ็น ฟุเระไอ โนะ อิซุมิ

Kawane Onsen Fureai-no-Izumi

มีน้ำพุร้อนธรรมชาติที่พิเศษสุด คือ บ่อกลางแจ้งพร้อมทิวทัศน์มีรถไฟ SL แล่นผ่านบ่ออนเซ็นของที่นี่มีสำหรับทั้งชายและหญิง ทั้งหมด 11 แบบ การแช่อนเซ็นแบบไปเช้าเย็นกลับ
เวลาทำการ 9:00 - 19:00 น.
นอกจากนี้มีร้านอาหาร ร้านขายของฝาก รวมถึงบ้านพักพร้อมบ่ออนเซ็น

Shimada, Shizuoka
https://kawaneonsen.jp/

2 ชินชู ฮิรายะ อนเซ็น ฮิมาวะริ โนะ ยุ

Shinshu Hiraya Onsen Himawari-no-Yuz

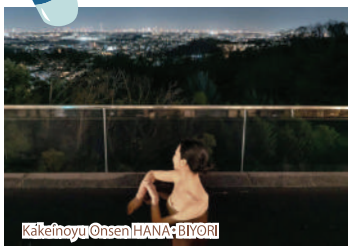
บ่อน้ำพุร้อนแห่งความงาม บ่อน้ำพุร้อนกลางแจ้งเป็นบ่อหินธรรมชาติขนาดใหญ่และกว้างขวาง ทั้งนี้ยังมีบ่ออนเซ็นในร่ม ห้องอบไอน้ำ ห้องชาวน่า และห้องนวด การแช่อนเซ็นแบบไปเช้าเย็นกลับ
เวลาทำการ 10:00 - 20:00 น.
นอกจากนี้ยังมีสระว่ายน้ำ ร้านอาหาร ร้านขายของฝาก รวมถึงบ้านพัก

Shimoina, Nagano
https://hiraya-himawarinoyu.com/

ซุปเปอร์เซ็นโต (Super Sento)

คือ อนเซ็นแบบมีกำหนดเวลาการใช้งาน มีอุปกรณ์และการบริการที่ครบวงจร

3 คาเคโนะยุ อนเซ็น ฮานะ・บิโยริ


Kakeinoyu Onsen HANA・BIYORI

บ่อน้ำพุร้อนแห่งความงาม มีบ่อกลางแจ้ง/ในร่ม จุดเด่นแช่อนเซ็นชมวิวพาโนรามาของตัวเมือง มีบริการที่ครบวงจรทั้งบ่ออนเซ็น ห้องชาวน่า ห้องชาวน่าส่วนตัว อ่างอาบน้ำหิน ห้องน้ำเย็น มุมพักผ่อนต่างๆ ที่คอยให้บริการครบครัน พร้อมกิจกรรมพิเศษประจำสัปดาห์ที่เปลี่ยนหมุนเวียนไม่ซ้ำ

Inagi, Tokyo
https://www.yomiuriland.com/hanabiyori/kakeinoyu/

4 ชิมานะมิ อนเซ็น คิสึเกะโนะยุ

Shimanami Onsen Kisuke-no-Yu

บ่อน้ำพุร้อนที่มีเอกลักษณ์ สปานำสมัย มีไฮไลท์คือบ่อสึบากิโนะยุ มีกลิ่นกำมะถันเป็นน้ำแร่เพื่อความงาม บ่อน้ำพุคาร์บอเนตใหญ่แห่งหนึ่งในญี่ปุ่น บ่ออ่างดินเผาชิกะระคิ สามารถเพลิดเพลินบ่อแช่ที่ต่างกันถึง 10 แบบ ให้บริการที่ครบวงจรทั้งห้องชาวน่า ห้องงีบหลับ มุมการ์ตูน-พักผ่อน และร้านอาหาร เป็นต้น

Matsuyama, Ehime
https://www.kisuke.com/yu-matsuyama/

อนเซ็นธีมพาร์ค (Onsen theme park)

คือ อนเซ็นที่มีบ่อรูปแบบหลากหลาย มีเรื่องราวให้ร่วมสนุกได้ทั้งวันเช้ายันค่ำ

5 ฮาโกเนะ โควะคิเอ็น ยุเนซซัง

Hakone Kowakien Yunessun

บ่อน้ำพุร้อนมากกว่า 20 แบบ โดยมีไฮไลท์เป็นบ่อที่ผสมเครื่องดื่ม อาทิ บ่อกาแฟ ชาเขียว ไวน์ สาเก อีกทั้งยังมีบ่อน้ำพุร้อนกลางแจ้งพร้อมวิวภูเขาฮาโกเนะและอ่าวซากามิ ที่นี่จะอนุญาตให้ใส่ชุดว่ายน้ำลงบ่ออนเซ็นได้ นอกจากนี้ยังมีโซนสวนน้ำทั้งในร่มและกลางแจ้ง ที่มีสไลเดอร์และเครื่องเล่นมากมาย

Ashigarashimo, Kanagawa
https://www.yunessun.com/global/en/

6 โซระนิวะ อนเซ็น

Solaniwa Onsen

ทุกโซนตกแต่งแบบญี่ปุ่นโบราณ มีกิจกรรมประจำเดือน อนเซ็นมีน้ำพุร้อนถึง 9 แบบ ไปจนถึงบ่อพิเศษที่จะเปลี่ยนไปในแต่ละวัน โดยมี สปาหินร้อน ชาวน่าหิน นวดบำบัด-ฝ่อนคลาย นวดหน้า 3 มิติ ขัดตัว ร้านกินดื่ม สวนสไตล์ญี่ปุ่นพร้อมจุดแช่เท้า แผงลอยเกม และงานเทศกาล มีให้ใส่ชุดยูกาตะได้ฟรี ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ความงาม” “รสชาติ” และ “ฝ่อนคลาย”

Minato, Osaka
https://solaniwa.com/en-us/

อนเซ็น หรือ บ่อน้ำพุร้อน

มีกระจายทั่วทุกแห่งในประเทศญี่ปุ่น ชาวญี่ปุ่นชื่นชอบการแช่น้ำพุร้อนมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต และยังมีบ่อน้ำพุร้อนหลายรูปแบบให้เลือก เช่น

อนเซ็นทาวน์ (Onsen Town) คือ เมืองแห่งอนเซ็น มีบ่อน้ำพุร้อนในที่พักแบบเรียวคัง และมีบ่ออนเซ็นสาธารณะมีทั้ง กลางแจ้ง / ในร่ม

สมาคมเรียวคัง (ryokan) และโรงแรมแห่งญี่ปุ่น
https://www.ryokan.or.jp/english/

จัดอันดับอนเซ็น โดยคังโคเคไซชิมบุน (Kanko Keizai Shimbun)
https://www.kankokeizai.com/index_100sen/

7 โนโบริเบ็ทสึ อนเซ็น

ติดอันดับ 1 ใน 10 อนเซ็น ยอดนิยมในญี่ปุ่น ที่นี่เป็นเมืองน้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงบนเกาะฮอกไกโด มีทิวทัศน์ที่หลากหลาย มีชื่อเสียง คือ หุบเขานรกจิโกะคุดะนิ มีควันจากน้ำพุร้อนตลอดเวลา และมีลำธารแช่เท้าโอยุนุมะสีขุ่นตามสีของแร่ธาตุ นอกจากนี้ตัวหมู่บ้านอนเซ็นยังมีน้ำแร่มากถึง 9 ชนิด มีประโยชน์ต่อสุขภาพและดีต่อผิวพรรณ

Noboribetsu, Hokkaido
https://noboribetsu-spa.jp/en/

8 กินซัง อนเซ็น

ติดอันดับ 1 ใน 20 อนเซ็นยอดนิยมในญี่ปุ่น นิยามว่า "น้ำพุร้อนจากเหมืองเงิน" มีทิวทัศน์ตามแบบฉบับยุคไทโช จุดเด่นคือโระเต็นบุโระบ่อน้ำกลางแจ้งที่ปราศจากสายตาผู้คน ผ่อนคลายกับบ่อแช่เท้าวาราชิยุที่ริมแม่น้ำ เพลินไปกับบ่อน้ำพุร้อนที่ใช้ในสมัยโบราณ บรรยากาศของที่นี่ให้ความรู้สึกราวย้อนอดีตได้

Obanazawa, Yamagata
https://www.ginzanonsen.jp/

9 คุซัทสึ อนเซ็น

ติดอันดับ 1 อนเซ็นยอดนิยมในญี่ปุ่น ราชาแห่งอนเซ็น จุดเด่นคือบ่อยุบาทาเกะ ที่ปล่อยไอร้อนพวยพุ่งอยู่เป็นสัญลักษณ์เมือง มีการร่ายรำและทำยุโมมิ คือ พิธีการกวนน้ำด้วยแผ่นไม้ลดอุณหภูมิน้ำ มีปริมาณน้ำร้อนพุดตามธรรมชาติมากที่สุด น้ำแร่มีความเป็นกรดสูง ช่วยในเรื่องของสุขภาพ แล้วยังสามารถช่วยบำรุงผิวให้ดูอ่อนเยาว์

Azuma, Gunma
https://www.kusatsu-onsen.ne.jp/portal/

10 เกโระ อนเซ็น

ติดอันดับ 1 ใน 3 อนเซ็นยอดนิยมในญี่ปุ่น อนเซ็นแห่งนี้ยังได้รับคะแนนสูงพิเศษในเรื่องของคุณสมบัติน้ำร้อน มีประวัติศาสตร์นาน 1,000 ปี เป็นเมืองอนเซ็นที่อยู่ท่ามกลางหุบเขา มีจุดเด่นคือน้ำแร่ที่ข้น มีกลิ่นหอมอ่อนๆ มีฤทธิ์เป็นด่าง จนกล่าวขวัญว่าเป็น "น้ำพุร้อนสาวงาม" มีอนเซ็นสาธารณะกับมีบ่อแช่เท้ากระจายอยู่

Gero, Gifu
https://www.gero-spa.or.jp/lg_en/

11 อะริมะ อนเซ็น

ติดอันดับ 1 ใน 10 อนเซ็นยอดนิยมในญี่ปุ่น มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,400 ปี ถูกขนานนามว่าอนเซ็นของพระจักรพรรดิ จุดเด่นคือ "บ่อทอง (คินเซ็น)" น้ำมีสีน้ำตาลแดงคล้ายสนิม แร่ธาตุหนาแน่น และ "บ่อเงิน (กินเซ็น)" ที่เป็นน้ำใสไร้สี มีฟองช่วยเลือดไหลเวียนดี นอกจากบ่อแช่เท้าสาธารณะแล้วยังมีจุดบริการน้ำแร่ให้ดื่มฟรี

Kobe, Hyogo
https://visit.arima-onsen.com/

12 โดโกะ อนเซ็น

ติดอันดับ 1 ใน 3 อนเซ็นยอดนิยมในญี่ปุ่น อนเซ็นในรูปแบบโรงอาบน้ำสาธารณะที่เปิดยาวนานที่สุดในญี่ปุ่น แบ่งเป็น 3 อาคารหลัก โดยโดโกะอนเซ็นฮงคังถูกขึ้นเป็นสมบัติล้ำค่าทางวัฒนธรรมของชาติ ตัวอาคารไม้กลิ่นอายของญี่ปุ่นโบราณ น้ำร้อนที่นี่มีแร่อัลคาไลน์ ซึ่งอ่อนโยนไม่ระคายผิว เสริมความงาม บรรเทาอาการเจ็บ

Matsuyama, Ehime
https://dogo.jp/en/

อนเซ็นสาธารณะ (Onsen public) คือ ทุกคนสามารถมาใช้บริการได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่เป็นบ่อรวมกลางแจ้ง

13 โคตัน อนเซ็น

อนเซ็นริมทะเลสาบกับเหล่าฝูงหงส์ ที่ฮอกไกโด ใช้บริการได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นบ่อรวมกลางแจ้ง จะมีก้อนหินขนาดใหญ่ตั้งอยู่ตรงกลาง แยกชายกับหญิง สามารถลงไปแช่น้ำโดยสวมชุดว่ายน้ำหรือผ้าเช็ดตัวได้ เวลาแช่อนเซ็นราวกับอยู่ในทะเลสาบ โดยน้ำแร่ของที่นี่ช่วยบำรุงผิวพรรณและเพิ่มความชุ่มชื้น

Teshikaga, Hokkaido
https://masyuko.or.jp/

14 ยุบะระ อนเซ็น

ที่นี่เต็มไปด้วยเรียวคังตั้งเรียงรายอยู่เลียบริมธารโดยเฉพาะที่บริเวณชุนะยุ ซึ่งอยู่ใต้เขื่อน เป็นบ่ออนเซ็นกลางแจ้ง ใช้บริการได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตลอด 24 ชั่วโมง ที่นี่ไม่สามารถใส่ชุดว่ายน้ำลงแช่อนเซ็นได้ แต่สามารถนุ่งผ้าขนหนูหรือเช่าชุดแช่ได้ น้ำแร่สีใสที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ช่วยการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดเส้น

Maniwa, Okayama
https://www.yubara.com/

อนเซ็นแบบอื่น (Other Onsen) คือ การแบ่งอนเซ็นตามลักษณะพิเศษของอนเซ็นนั้นๆ เช่น

- บ่อทราย ซึ่งผู้อาบจะถูกกลบด้วยทรายร้อน
- บ่อโคลน เหมือนบ่อน้ำพุร้อนแต่เป็นโคลนตะกอนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ
- อนเซ็นแบบน้ำตก
- อนเซ็นแบบไอน้ำ
- อะชิยุ เป็นบ่ออนเซ็นตื้น ๆ สำหรับแช่เท้า เป็นต้น

15 เบปปุ อนเซ็น โฮะโยแลนด์

จุดเด่นคือบ่อโคลนกลางแจ้งขนาดใหญ่ ผิวน้ำเป็นสีฟ้า อมเทาก้นบ่อเป็นโคลนที่ตกตะกอนเนื้อเนียนละเอียด อุดมด้วยกำมะถันที่ผุดขึ้นมา สามารถตักโคลนจากก้นบ่อมาพอกบนผิวหน้า โดยเป็นทั้งสารขัดผิวและมาส์ก ช่วยบำรุงผิวรักษาโรคผิวหนัง บ่อในร่มมี 2 บ่อ แช่บ่อแรก 15-20 นาที แล้วย้ายบ่อได้เลยโดยไม่ต้องล้างตัว

Beppu, Oita
https://hoyoland.net/

16 อิบุสุกิ อนเซ็น

จุดเด่นคืออบทรายร้อนธรรมชาติสีดำ ได้รับความนิยมมาตั้งแต่ 300 ปีก่อน โดยใส่ชุดยูคาตะลงไปนอนบนทรายร้อนๆ มีคนคอยโกยทรายมากลบที่ตัวให้ ความร้อนจากทรายทำให้สบายตัวช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดี อีกทั้งยังช่วยขับของเสียออกทางเหงื่อ นอกจากอบทรายฟังเสียงคลื่นสบายอารมณ์แล้ว ยังมีบริการอนเซ็นปกติให้บริการด้วย

Ibusuki, Kagoshima
http://ibusuki-saraku.jp/

温泉 อาบน้ำร้อน แช่อนเซ็น ที่ญี่ปุ่น

เคล็ดลับเตรียมตัวก่อนลงแช่อนเซ็น

1. สวมชุดยูกะตะที่ทางเรียวคังเตรียมไว้ให้ในห้องพัก เตรียมผ้าขนหนูใส่ตะกร้าที่ทางเรียวคังจัดให้
2. เมื่อไปถึงห้องอาบน้ำ ให้เก็บของสำคัญไว้ในล็อคเกอร์แล้วนำกุญแจติดตัวเข้าห้องอาบน้ำ (กุญแจมักมีห่วงเอาไว้สวมข้อมือ หรือข้อเท้าได้) หากเป็นไปได้ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวมาที่อนเซ็น
3. ถอดชุดยูกะตะไว้ในกระบะที่จัดไว้ให้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วเดินเปลือยเปล่าเข้าไปบ่ออาบน้ำรวม ไม่นุ่งผ้าเช็ดตัวเข้ามาในห้องอาบน้ำรวม ให้ถอดทิ้งหมดไม่เหลืออะไรเลย สามารถนำเฉพาะผ้าผืนเล็ก ๆ เข้าไปได้เพียงผืนเดียว ซึ่งเป็นผ้าที่ทางเรียวคังจัดไว้ให้ (ส่วนใหญ่วางไว้ให้ในห้องพัก)
4. บ่ออาบน้ำรวมส่วนใหญ่แยกเป็นสัดส่วนระหว่างชาย - หญิงบางแห่งใช้วิธีกำหนดเวลาเป็นรอบสลับกันระหว่างชายหญิงควรสังเกตป้ายให้ดีก่อนเข้าใช้บริการ (男=ชาย / 女=หญิง)
5. หากเป็นเรียวคังหรือรีสอร์ทตามภูเขา หรือริมน้ำ บ่ออนเซ็นจะตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่เปิดโล่ง และมีคุณสมบัติของแร่ธาตุที่ทำให้มีกลิ่น เช่น กำมะถัน เมื่อแช่น้ำเสร็จแล้วต้องล้างตัวด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งแล้วเช็ดตัวให้แห้งก่อนกลับไปที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

วิธีการแช่อนเซ็น

คู่มือแนะนำการแช่น้ำในญี่ปุ่น
https://www.japan.travel/th/guide/bathing-manners-and-tips/

ข้อควรระวังในการแช่อนเซ็น

- ไม่ควรแช่อนเซ็นขณะที่มีอาการไข้
- ไม่ควรดื่มสุราก่อนแช่น้ำ เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ไม่ควรแช่อนเซ็นหลังจากออกกำลังกายทันที เนื่องจากทำให้หัวใจทำงานหนัก ควรพักก่อนอย่างน้อย 30 นาที
- ไม่ควรแช่อนเซ็นเป็นเวลานาน เพราะอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย สำหรับน้ำอุณหภูมิ 42 องศาเซลเซียสขึ้นไป ควรแช่ไม่เกิน 10 นาที ส่วนน้ำอุณหภูมิ 37-39 องศาเซลเซียส ควรแช่ไม่เกิน 20 นาที
- ไม่ควรแช่บ่ออนเซ็นมากกว่าวันละ 3 ครั้ง เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการวิงเวียนและอาจทำให้เป็นลมได้
- ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองตีบ หรือโรคความดันโลหิตสูง ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

มารยาทในการแช่อนเซ็น

- ห้ามถ่ายภาพ
- ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
- ไม่ใช้สบู่ หรือแชมพูในขณะแช่อนเซ็น
- ไม่เดินเข้าห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าขณะตัวเปียก
- ไม่สวมเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว หรือชุดว่ายน้ำลงแช่อนเซ็น
- ไม่นำอาหารหรือเครื่องดื่มเข้าไปทานระหว่างแช่น้ำ
- ไม่ว่ายน้ำ สาดน้ำ ซักผ้า หรือทำน้ำกระเด็นโดนผู้อื่น
- เข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนลงแช่อนเซ็น
- ล้างตัวให้ทั่ว ในบริเวณอาบน้ำก่อนที่จะลงไปแช่อนเซ็น
- หากผมยาวควรมัดผมให้เรียบร้อย ไม่ให้ผมสัมผัสกับน้ำ
- ระวังไม่ให้น้ำกระเด็นโดนผู้อื่นขณะอาบน้ำ และขึ้นลงจากแช่อนเซ็น
- ถอดเครื่องเพชรพลอยไว้ที่ห้องพัก เนื่องจากแร่ธาตุในน้ำสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนสีได้
- อนเซ็นส่วนใหญ่ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีรอยสักลงแช่น้ำ ควรตรวจสอบเงื่อนไขทุกครั้ง

มารยาทและเคล็ดลับการแช่น้ำ: คู่มือการแช่อนเซ็น
https://www.japan.travel/th/guide/bathing-manners-and-tips-onsen-bathing-guide/

TO 3004 – 0020 – 2410 / December 2024

JNTO
Japan. Endless Discovery.
ดาวน์โหลดแผ่นพับได้ที่
Official Website
www.jnto.or.th
www.japan.travel/th
visitjapanth
visitjapanth
@visitjapanth