

## 指宿砂むし温泉

指宿には世界で唯一の天然砂むし温泉がある。毎年 25 万人もの人々が指宿を訪れ、温かく湿った砂に埋もれる。砂風呂は少なくとも 160 年前から行われており、砂に埋まることで血行が良くなり、痛みが和らぐなど、さまざまな効果があるとされている。

サウナのような砂は、この地域の独特な地質学的特徴によって生み出される珍しい自然現象である。さらに内陸に行くと、地熱の圧力によって山の地下の水が 90℃以上の高温で地表に押し上げられる。水の一部は湧き出して天然の温泉を形成するが、残りは砂地を伝って下に向かって浸透する。加熱された水が海岸線に達すると、より冷たく密度の高い海水にぶつかり、ビーチ沿いの砂に押し上げられる。

砂浴びのやり方は簡単だ。まず、係員が砂地に深さ 10 センチほどの穴を掘る。そして、ローブを着た入浴者がその穴に顔を上にして横たわり、頭だけを出して砂で覆われる。濡れた砂の熱と包み込むような圧力は、血圧を上昇させ血行を促進することがわかっており、波の音と海からの涼しい風は深いリラックス効果をもたらす。ほとんどの海水浴客は 10 分ほど砂に埋まったままだが、中には 30 分以上もその感覚を楽しんでいる人もいる。