



## チェコ・西ボヘミア地方のスパ・トライアングルで温熱セラピー

冬が近づくにつれ、温かくリラックスできるお風呂の誘惑に勝つことはできません。実は「温泉」は日本だけの特権ではないことをご存じですか？チェコ共和国での温泉水によるトリートメントの歴史は何世紀にも渡って遡ることができ、飲むことができるのが特徴です。カルロヴィ・ヴァリ（Karlovy Vary）、マリアーンスケー・ラーズニェ（Marianské Lázně）、フランチシュコヴィ・ラーズニェ（Františkovy Lázně）の3つの有名な温泉街が、西ボヘミア地方で豪華な温泉街を構成しており、その位置から「ゴールデン・トライアングル」と呼ばれています。

ネオクラシックの宮殿とコロナーダと呼ばれる飲泉所を有するこのスパ・トライアングルは、何百年にもわたって貴族や芸術家に愛されてきました。ミネラルを含む水は、湧き出る場所によって温度と二酸化炭素のレベルが異なり、入浴、飲泉治療、スチームバス、サウナ、マッサージといったウェルネス手順も異なります。これらはすべて、特定のトリートメントで満足のいく効果を得られています。他にもスパワッフルやビールスパがあるのもチェコの特徴です。

## カルロヴィ・ヴァリ（Karlovy Vary）～カレル4世によって設立された一流スパ

最も有名で多くの人を訪れるカルロヴィ・ヴァリには、70以上の鉱泉があり、そのうち13の飲泉は最も温度が高い鉱泉を源としています。また、紙でできたバラを2週間で石に変えることができるほど多くのミネラルが含まれています。

【問合せ】  
チェコ政府観光局－チェコツアー  
リズム  
PR & Marketing manager  
麻生理子  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-  
16-14 チェコ共和国大使館 B 館 2F  
tel: 03-6427-3093  
aso@czechtourism.com  
www.czechtourism.com



1370年にカレル4世によって設立され名声を博したカルロヴィ・ヴァリは、糖尿病、肥満、代謝、腫瘍学に関連する消化器系障害の治療で最も有名です。冷たい温泉水は飲みすぎるとお腹を壊してしまいますが、暖かくなるほど胆汁や胃液の排出を減速させます。湯治として訪れる場合は、初めにスパドクターを受診してどの温泉水をどれくらいの量だけ飲むかの処方を受ける必要があります。

**【問合せ】**

チェコ政府観光局－チェコツーリズム

**PR & Marketing manager**

麻生理子

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-

16-14 チェコ共和国大使館 B 館 2F

tel: 03-6427-3093

aso@czechtourism.com

www.czechtourism.com

健康な体を保ちたい方は、ハーブのエキスが豊富なカルロヴィ・ヴァリ発祥のお酒「ベヘロフカ (Becherovka)」も試してみてください。14番目の源泉とも呼ばれており、お土産としてもとても人気です。温熱療法に加えて、カルロヴィ・ヴァリは映画産業でも有名な町です。毎年7月、カルロヴィ・ヴァリ国際映画祭には、何千人ものセレブや映画愛好家が訪れます。

マリアーンスケー・ラーズニェ (Marianské Lázně) ～庭園とゴルフコースのある隠れ家ロイヤルスパ



毎年5月のスパシーズンの開始時には、マリアーンスケー・ラーズニェの最も大きなコロナーダの脇にある「歌う噴水」が、特別に作曲された歌で訪問者を歓迎します。この町を訪問した人は、手入れの行き届いた公園、森、歴史的建造物や高貴な家々などの建築物の優雅さに驚かされることでしょう。

マリアーンスケー・ラーズニェには約100の鉱泉があり、そのうち6つは主に飲用として利用されています。鉱泉は頭からつま先まで体のさまざまな部分を癒します：神経麻痺、呼吸器系または消化器系、骨溶解、皮膚系、泌尿器系の問題を軽減します。



温熱治療の他にも、マリアーンスケー・ラーズニェはヨーロッパで

【問合せ】  
チェコ政府観光局 - チェコ ツーリズム  
PR & Marketing manager  
麻生理子  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-16-14 チェコ共和国大使館 B 館 2F  
tel: 03-6427-3093  
aso@czechtourism.com  
www.czechtourism.com

最も美しい庭園の1つに挙げられており、英国以外には2か所しかない「ロイヤル」の称号が付いたゴルフクラブ、テニスコート、ノルディックウォーキングのコース、ヨットなどさまざまなレジャーアクティビティも充実しています。

#### 【マリアーンスケー・ラーズニェの主な6つの飲用温泉水】

- ・クロススプリング：マリアーンスケー・ラーズニェで最も古い温泉。胃腸の病気や代謝障害に効果的。
- ・キャロラインスプリング：マグネシウムの含有量が高いため（カルシウムとマグネシウムの比率は2：5）、泌尿器疾患や腎臓結石の治療に使用されます。また、筋肉の疲労や痛みにも効果的です。
- ・ルドルフスプリング：カルシウムの含有量が高く、カルシウムとマグネシウムの比率が5：4であることが特徴です。骨粗鬆症の補完的治療に適しており、腎臓や尿路の病気治療によく使用されます。
- ・フォレストスプリング：消化器官の治療に適しています。また、うがい、洗浄、吸入の形で使用することで上気道の治療に使用されます。
- ・アンブローズスプリング：鉄分が多く含まれているため、ある種の貧血の治療に使用されます。温泉水の利尿作用は、腎臓や尿路の病気治療、特に結石症の治療にも使用されます。
- ・フェルディナンドスプリング：消化器系や新陳代謝の病気に効果的です。

### フランチシュコヴィ・ラーズニェ (Františkovy Lázně) ～最高の楽園



フランチシュコヴィ・ラーズニェは、泥を使ったトリートメントが特徴です。ナポレオンの兄弟であるジェローム・ボナパルトが、ライプツィヒの戦いの後に負傷した兵士のために温泉地を建設することを命じたという歴史的事実も、この泥炭地の効果を示しています。二酸化炭素を含んだ水は、心臓血管系、リウマチ、不妊症などに効果があり、泥とミネラルウォーターの濃厚でどろどろした組み合わせは、筋肉の可動性と関節の痛みにもプラスの効果をもたらします。文豪ゲーテは、かつてフランチシュコヴィ・ラーズニェを「天国」と称賛していました。

#### 【問合せ】

チェコ政府観光局－チェコ ツーリズム

PR & Marketing manager

麻生理子

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-

16-14 チェコ共和国大使館 B 館 2F

tel: 03-6427-3093

aso@czectourism.com

www.czechtourism.com

最後はスパストリーを味わい、ビールスパに飛び込みましょう



スパトリートメントでリラックスした後は、鉱泉からの水を使って作られた地元のお菓子、Oplatky（スパワッフ）をお試ください。糖분을補給して自然と美しい建築物に身を任せましょう。少し変わった体験をしたい方は、ミネラルをたっぷり含んだ水、ビール酵母を使ったビールスパを体験してください。肌がすべすべになること間違いありません。

### 【問合せ】

チェコ政府観光局 – チェコ ツーリズム

**PR & Marketing manager**

麻生理子

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-

16-14 チェコ共和国大使館 B 館 2F

tel: 03-6427-3093

aso@czectourism.com

www.czechtourism.com