

สนับสนุนโดย



โครงการการจัดการความรู้การวิจัยเพื่อการใช้ประโยชน์  
เรื่อง ความเข้าใจของนักท่องเที่ยวชาวไทย  
ต่อการใช้ประโยชน์บ่อน้ำร้อนในเชิงสุขภาพ

คู่มือสำหรับนักท่องเที่ยว

# บ่อน้ำร้อน เขาชัยสน





## เล่มนี้มีอะไรบ้าง?

### สารบัญ

เรื่อง	หน้า
อะไรคือบ่อน้ำร้อน?	1
ประเภทของบ่อน้ำร้อน	2
แหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย	4
การใช้ประโยชน์ทางสุขภาพจากบ่อน้ำร้อน	5
หลักในการใช้น้ำเพื่อบำบัด	6
การต้อนน้ำพุร้อน	7
การแช่น้ำพุร้อน	8
การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในต่างประเทศ	10
การประเมินคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวบ่อน้ำพุร้อน	12
บ่อน้ำร้อนเขาชัยสน	14
สถานที่ท่องเที่ยวในละแวกเดียวกัน	16
สรุปผล	17



## อะไรคือบ่อน้ำร้อน?

น้ำที่พุ่งออกมาจากผิวดินขึ้นสู่อากาศด้วยความดันจากความร้อนใต้พิภพ ซึ่งโดยทั่วไปเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิร่างกาย โดยเฉลี่ยมีอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 36.5 และ 37.5 องศาเซลเซียส (97.7 และ 99.5 องศาฟาเรนไฮต์)

มีแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบหลัก 3 ชนิด ได้แก่  
**คลอไรด์, คาร์บอเนต  
และซัลเฟต**

## บ่อน้ำพุร้อนทั่วไป Simple Springs

อุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเซลเซียสประกอบด้วยธาตุคาร์บอน, เหล็กและแร่อื่น ๆ น้อยกว่า 1 กรัม

**ประโยชน์ :** รักษาโรคปวดวิธีประสาท และโรคปวดข้อ การอาบน้ำพุร้อนเป็นประจำ จะช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

## บ่อน้ำพุร้อนคาร์บอเนต Carbonate Springs

ประกอบด้วยธาตุคาร์บอนและแร่อื่น ๆ น้อยกว่า 1 กรัม/ลิตร ลักษณะทั่วไปคล้ายกับ น้ำพุร้อนทั่วไปแต่มีปริมาณของคาร์บอเนตสูงกว่า อุณหภูมิค่อนข้างต่ำหรือเป็นพุน้ำเย็น

**ประโยชน์ :** รักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นรักษาโรคประสาท และความผิดปกติของเพศหญิง

## บ่อน้ำพุร้อนคอร์บอเนตหนัก Heavy Carbonate Springs

มีธาตุคาร์บอนและแร่อื่น ๆ มากกว่า 1 กรัม/ลิตร

**ประโยชน์ :** รักษาโรคปวดข้อ โรคปวดวิธีประสาท และโรคผิดปกติของผิวหนังเรื้อรัง การดื่มน้ำนี้ช่วยผ่อนคลายปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและอาการบวมหรือการ อักเสบของกระเพาะอาหาร



## บ่อน้ำพุร้อนเกลือ Salt Springs

ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่าน้ำพุร้อนทั่วไป คือมีแร่ธาตุต่าง ๆ มากกว่า 1 กรัม/ลิตร ในกรณีที่น้ำประกอบด้วยเกลือระหว่าง 1.5 กรัม/ลิตร เรียกว่าน้ำพุเกลืออ่อน (weak saline) เกลือระหว่าง 5-10 กรัม/ลิตร เรียกว่า น้ำพุเกลือ และเกลือมากกว่า 10 กรัม/ลิตร เรียกว่า น้ำพุเกลือเข้มข้น (strong salt) มีคุณสมบัติเก็บรักษาอุณหภูมิและความร้อนได้ดี

**ประโยชน์ :** ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำ ดังนี้

- น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 30 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคอ้วน (Obesity), อาการของระบบสั่งการของร่างกาย (Motor system disease) เช่น อาการบาดเจ็บ (Trauma), อาการปวดข้อและกระดูกเรื้อรัง (Chronic Rheumatic Arthritis) รวมทั้งโรคและอาการเจ็บป่วยของระบบประสาทของร่างกาย เช่น อาการบาดเจ็บของเส้นประสาท อาการปลายประสาทอักเสบ เป็นต้น รวมทั้งอาการเจ็บป่วยระดับปานกลางของโรคหัวใจและหลอดเลือด (mild cardiovascular disease), โรคเกาต์ และโรคผิวหนังต่าง ๆ

- น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิอยู่ในช่วง 38- 40 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการที่เรียกว่าอ่อนเพลีย ประสาทเปลี่ยน (Neurasthenia), อาการนอนไม่หลับ (Insomnia), ความดันโลหิตสูง, โรคปวดข้อ (Rheumatism), อาการหวัด, อาการปวดกล้ามเนื้อ, อาการที่ไม่สามารถบิตหรือเอี้ยวตัวได้ตามปกติ

- น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 43 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกัน



# แหล่งน้ำร้อนในประเทศไทย

## ภาคเหนือ

- บ่อน้ำร้อนฝาง จังหวัดเชียงใหม่
- น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง
- น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
- น้ำพุร้อนบ้านหนองแฉิ่ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

## ภาคตะวันตก

- น้ำพุร้อนหินตาด จังหวัดกาญจนบุรี

## ภาคกลาง

- น้ำพุร้อนพระร่วง จังหวัดกำแพงเพชร

## ภาคใต้

- น้ำพุร้อนพรรั้ง จังหวัดระนอง
- น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง
- น้ำตกร้อน จังหวัดกระบี่
- น้ำพุร้อนเบตง จังหวัดยะลา
- น้ำพุร้อนเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง



## การใช้ประโยชน์ทางสุขภาพจากบ่อน้ำร้อน

การใช้บริการนำพุร้อนเพื่อสุขภาพทั้งการป้องกันและรักษาโรคนั้น มีความรู้ที่ถ่ายทอดมาอย่างยาวนานว่า การอาบน้ำหรือแช่น้ำพุร้อนจะทำให้สุขภาพดีขึ้น สามารถบรรเทาอาการบางอย่างที่เป็นสาเหตุของโรคภัยต่างๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิต อากาศปวดกระดูก ไซ้ข้อเสื่อมหรืออักเสบ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนัง และริดสีดวงทวาร เป็นต้น ทั้งนี้วิธีการใช้ประโยชน์จากน้ำนั้นมีอยู่สองรูปแบบด้วยกัน

### 1) Balneotherapy

คือ การอาบน้ำในน้ำแร่ น้ำพุร้อนต่างๆ ซึ่งรวมถึงการดื่มกินน้ำหรือน้ำแร่ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นแหล่งน้ำในธรรมชาติ วิธีการเช่นนี้เป็นรูปแบบที่ใช้มาตั้งแต่โบราณ และปรากฏอยู่ในหลายวัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรม กรีก โรมัน จีน และญี่ปุ่น การนำน้ำพุร้อนไปบริโภคต้องมั่นใจว่าส่วนประกอบของแร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในน้ำพุร้อนนั้น อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มตามประกาศกรมทรัพยากรธรณี หรือตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

### 2) Hydrotherapy

เป็นภาษากรีกที่แปลว่าการบำบัดรักษาด้วยน้ำ ในภาษาไทยมักเรียกศาสตร์นี้กันแพร่หลายว่า “วาริบำบัด” คือ การใช้น้ำบำบัดภายนอกร่างกาย โดยเน้นการใช้ร่วมกับความร้อน และความเย็น และกระแสน้ำโดยน้ำที่มีอุณหภูมิสูงพอเหมาะจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต มีผลต่อการผ่อนคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ขยายรูขุมขนทำให้แร่ธาตุไหลเข้าไปตามรูขุมขน ซะล้างสิ่งสกปรกในผิวหนังออกได้ดี โดยวิธีการของวาริบำบัดอาจอยู่ในรูปแบบของ ได้แก่ การประคบ, การฉีด, การเช็ดถู, การห่อ และการแช่น้ำ เป็นต้น



## หลักการใช้น้ำเพื่อบำบัด

- 1) ผู้ให้บริการและผู้รับบริการต้องมีทัศนคติในแง่ดีต่อการใช้น้ำเพื่อการบำบัด
- 2) สุขภาพและการเจ็บป่วย มีความต่อเนื่องเป็นองค์รวมกับทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยต้องดูแลให้ครอบคลุมทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการแพทย์แผนธรรมชาติ
- 3) วิธีการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาต้องไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วย
- 4) น้ำที่ใช้อาบแช่ไปแล้ว ต้องไม่นำกลับมาใช้ใหม่
- 5) ผ้าที่ใช้เช็ดถูหรือที่พันกายในกระบวนการบำบัด ก่อนจะนำมาใช้ใหม่ต้องทำความสะอาดและต้มเสียก่อน
- 6) การใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาแต่ละครั้งทั้งโรคเฉียบพลันและโรคเรื้อรัง ควรเลือกใช้วิธีรักษาวิธีเดียว ไม่ใช่ปะปนกันหลายวิธี
- 7) การติดตามผลการรักษาด้วยน้ำต้องอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ให้เห็นผลของการรักษาจนจึงคิดเปลี่ยนวิธีการรักษา
- 8) ในแต่ละวันควรกำหนดเวลาการบำบัดรักษาให้เป็นแบบแผนหรือตารางที่เหมาะสม อาจเลือกรักษาเวลาเช้า หรือเวลาเย็นเป็นประจำ
- 9) เริ่มต้นด้วยวิธีรักษาที่นุ่มนวลก่อน ถ้ายังไม่เห็นผลค่อยเลือกวิธีที่เข้มข้นมากขึ้น
- 10) โดยกระบวนการบำบัดรักษาด้วยน้ำ ในระหว่างปฏิบัติอาจมีอาการแสดงออกของโรคมมากขึ้น เรียกกันว่า Curative ตามหลักการแพทย์แผนธรรมชาติ



# การดื่มน้ำพุร้อน

การดื่มน้ำพุร้อนคือการดื่มน้ำแร่ธรรมชาติ อันหมายถึง น้ำที่ถูกกักไว้ในช่องว่างระหว่างชั้นหิน ชั้นดิน กรวด หิน ซึ่งคือน้ำที่หลีกเลี่ยงจากการที่ดินดูดอมไว้ในดิน แล้วไหลซึมลึกต่อไปเป็นช่วง ๆ น้ำแร่ธรรมชาติจะมีแร่ธาตุต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชั้นหินที่น้ำไหลผ่าน ดังนั้น น้ำแร่ธรรมชาติแต่ละแหล่งจะมีแร่ธาตุที่แตกต่างกัน

น้ำแร่ธรรมชาติ**เพื่อการบริโภค**นั้นต้องมีคุณภาพเหมาะสมที่จะบริโภคได้อย่างปลอดภัย เนื่องจาก น้ำแร่ธรรมชาติจากแหล่งน้ำใต้ดินได้จากการบวนการกรองโดยธรรมชาติน้ำจึงมีความบริสุทธิ์ตามแหล่งกำเนิดและมีเชื้อจุลินทรีย์ตามสภาพของแหล่งกำเนิดน้ำแร่ธรรมชาตินั้น ซึ่งวิธีการในการป้องกันสารปนเปื้อนคือการปิดปากน้ำพุที่ใช้ในการทำน้ำแร่ให้มิดชิด

แนวทางในการผลิตน้ำแร่ จะต้องอิงตามมาตรฐาน นิยามของน้ำแร่ธรรมชาติตาม **มาตรฐานของ Codex [Codex stan 108-1881] และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 199) พ.ศ. 2543 เรื่อง น้ำแร่ธรรมชาติ**

การดื่มน้ำพุร้อน คือการดื่มน้ำแร่ที่มีอยู่ในน้ำพุร้อน ซึ่งแร่เหล่านอกจากจะนำมาใช้ในการดื่มแล้ว ยังสามารถสกัดออกมา เป็นเครื่องสำอางเพื่อใช้ในการประพรมผิวได้ด้วย การดื่มน้ำแร่เป็นที่ยอมรับถึงคุณค่าในระดับนานาชาติ โดยมีความเชื่อว่า การดื่มน้ำพุร้อนนั้นส่งเสริมสุขภาพและช่วยในการเผาผลาญ แต่อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำแร่ในปริมาณมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อร่างกาย



โดยมีข้อระบุไว้ว่า **เด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้เป็นโรคหัวใจไม่ควรดื่มน้ำแร่** ทั้งนี้ น้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการดื่มหลังอาหาร ได้แก่ **น้ำพุร้อนคาร์บอเนต น้ำพุร้อนโซเดียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต**

วิธีการดื่มน้ำพุร้อนที่ถูกต้อง คือ ควรดื่มน้ำแร่ในเวลาที่ยังท้องว่าง ไม่ควรดื่มอย่างกระหายหรือกลืนน้ำลงคอทีละมาก ๆ ดื่มน้ำทีละน้อยและใช้เวลาดื่มน้ำแต่ละครั้ง 30 – 50 นาที ไม่ควรดื่มก่อนเวลานอนหลับ



## การแช่น้ำพุร้อน

การแช่น้ำพุร้อนนั้นเพื่อใช้ในการสร้างความผ่อนคลายและการรักษาโรค โดยการใช้บริการน้ำพุร้อน นั้นมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัด ดังนี้

การแช่น้ำพุร้อนนั้น ขั้นตอนการลงแช่ต้องค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ร่างกายปรับตัว **บุคคลที่ไม่ควรลงแช่น้ำ** ประเภทนี้ มี 3 กลุ่มใหญ่ คือ **1. ผู้ที่มีโรคประจำตัว** เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อหลอดเลือดและหัวใจอยู่แล้ว โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะมีความเสี่ยงเกิดบาดแผลพุพองที่ผิวหนังที่เท้าอาจพบการติดเชื้อตามมาได้ **2. หญิงตั้งครรภ์** เนื่องจากอุณหภูมิของน้ำจะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งมดลูกจะขยายตัว อาจเป็นอันตรายแก่เด็กในครรภ์และตนเอง **3. ผู้ที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบติดเชื้อหรือมีบาดแผล** อาจทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น

ในกรณีของการแช่น้ำพุร้อน **ควรอ่านป้ายคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง** สังเกตอุณหภูมิของน้ำที่ระบุไว้ ซึ่งอุณหภูมิที่เหมาะสมจะอยู่ที่ประมาณ 40 องศาเซลเซียส และไม่ควรแช่น้ำติดต่อกันเป็นเวลานาน วิธีที่ถูกต้องคือก่อนลงแช่น้ำ ให้อาบน้ำทำความสะอาด สะอาดร่างกาย 20 นาที และจุ่มมือทดสอบความร้อนของน้ำ จากนั้นค่อยๆ หย่อนตัวลงแช่ในน้ำร้อนอย่าง ช้าๆ เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพเข้ากับน้ำร้อน และแช่ประมาณ 10 นาที



นอกจากนั้น การแช่น้ำร้อนยังเป็นศาสตร์หนึ่งของการบำบัดแบบวิถีไทยเช่นกัน โดยแนวทางการแช่น้ำพุร้อนเพื่อบำบัดและนำประเภทอื่นเพื่อบำบัด สามารถแสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

รูปแบบของน้ำ	รูปแบบของผลิตภัณฑ์	ประโยชน์
น้ำเย็น	น้ำแร่เย็น	ช่วยเสริมสร้างและบำรุงรักษา เป็นตัวให้พลังงานใหม่ และสร้างความต้านทานโรค ลดไข้สูง ลดความกระหาย ลดอาการเจ็บบวม ช่วยจัดสารพิษ
น้ำแข็ง	แผ่นประคบเย็น	ลดความเจ็บปวด ช่วยห้ามเลือด
น้ำอุ่น	น้ำอุณหภูมิ 30-43 องศาเซลเซียส	ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียน
น้ำร้อน	น้ำอุณหภูมิสูงกว่า 43 องศาเซลเซียส	<p>ในเวลาสั้น ๆ น้ำร้อนจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว สม่่าเสมอ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย หากใช้น้ำร้อนระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายตื่นตัว และคลายตัว การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การแช่ตัวในน้ำร้อนมีผลดีต่อสุขภาพ 7 ประการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ</li> <li>2) ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล</li> <li>3) บรรเทาอาการปวดข้อและข้ออักเสบเรื้อรัง</li> <li>4) ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด</li> <li>5) ช่วยลดความดันโลหิตสูง</li> <li>6) เสริมสร้างความตึงผิว อ่อนเยาว์</li> <li>7) ลดความถี่ของอาการแหวะท้องร่วง และอาการปวดศีรษะจากความเครียด</li> </ol>
ไอน้ำ	การอบไอน้ำ	ช่วยเพิ่มปฏิกิริยาที่ผิวหนังทำให้เหงื่อออกมากขึ้น การอบไอน้ำจะเปิดรูขุมขนทำให้สะอาด ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง ลดอาการแน่นหน้าอก สำหรับไอน้ำเย็นจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ป้องกันปัญหาการหายใจทางจมูกและไซนัส และลดปัญหาภูมิแพ้ทางอากาศ



# การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในต่างประเทศ

## ประเทศไอซ์แลนด์

ใช้น้ำพุร้อนเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่อาคาร โดยน้ำร้อนเหล่านั้นจะถูกส่งไปตามท่อเพื่อใช้ทำความอบอุ่นให้กับบ้านเรือน โรงพยาบาล โรงเรียน และอาคารสาธารณะต่าง ๆ แหล่งน้ำพุร้อนที่สำคัญและเป็นแหล่งน้ำพุร้อนเพื่อการท่องเที่ยวของคือน้ำพุร้อน **Blue Lagoon**

## ประเทศญี่ปุ่น

ใช้น้ำพุร้อนเพื่อให้ความอบอุ่นแก่อาคาร โรงงาน โดยในเมือง Beppu ซึ่งเป็นต้นแบบหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลของประเทศญี่ปุ่น มีการใช้น้ำพุร้อนเพื่อให้ความอบอุ่นในอาคารและโรงงาน นอกเหนือไปจากนั้นยังมีสถานอาบน้ำแร่มากมายเพื่อบริการนักท่องเที่ยว โดยจุดเด่นคือ จะมีบ่อน้ำพุร้อนเป็นสีแดง มันจึงถูกเรียกว่า **“Blood Pond Hell”** หรือ **บ่อน้ำนรก** เนื่องจากแร่ธาตุที่ละลายอยู่ในน้ำส่วนใหญ่ เป็นแร่ธาตุในชั้นหินภูเขาไฟ กลุ่ม Paleozoic crystalline schist and Cretaceous granite จึงไม่เป็นที่นิยมในการแช่ตัวแต่เป็นสถานที่ในการถ่ายรูปมากกว่า



## ประเทศสหรัฐอเมริกา

มีการใช้น้ำแร่เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่อาคาร ณ มลรัฐโอเรกอน โดยการต่อน้ำร้อนใต้ทางเดินเท้าเพื่อไม่ให้หน้าจับตัวเป็นน้ำแข็ง นอกเหนือไปจากนี้ยังมีน้ำพุร้อนเพื่อการท่องเที่ยว ได้แก่ อุทยานแห่งชาติ Yellowstone เป็นอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของโลก ซึ่งก่อตั้งในปี ค.ศ. 1872 ภายในประกอบด้วยน้ำพุร้อนและบ่อน้ำร้อนจำนวนมาก โดยน้ำพุร้อนที่สำคัญ คือ **Old Faithful** เป็นสระน้ำพุร้อนที่มีความสวยงามและมีการปะทุที่ทำให้น้ำพุพุ่งขึ้นด้านบน

## ประเทศคอสตาริกา

มีแร่ที่สำคัญจากน้ำพุร้อน **Rincon de la Vieja** ซึ่งเป็นน้ำพุร้อนที่อยู่บริเวณภูเขาไฟที่ยังไม่ดับสนิททางด้านตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศ เป็นแหล่งท่องเที่ยววน้ำพุร้อนของประเทศคอสตาริกาและของโลก

## ประเทศชิลี

แหล่งท่องเที่ยววน้ำพุร้อน **El Tatio** ตั้งอยู่บนเทือกเขาแอนดีส (Andes Mountains) ทางตอนเหนือของประเทศชิลี เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญจากความสูงกว่า 13,780 ฟุต บวกกับสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่สวยงามและแปลกตา จึงเป็นอีกหนึ่งที่เที่ยวยอดนิยมของนักผจญภัยที่ต้องการพิชิตเทือกเขาแอนดีสพร้อมกับชมความงดงามของน้ำพุร้อน El Tatio ลักครังในชีวิต

# การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในประเทศ

## ประเทศนิวซีแลนด์

**น้ำพุร้อน Rotorua** ตั้งอยู่บนชายฝั่งทะเลสาบ โรโตรัว ในประเทศนิวซีแลนด์ บริเวณนี้เป็นดินแดนมหัศจรรย์ของประเทศ ด้วยมีบ่อน้ำพุร้อนจำนวนมากอยู่รอบเมือง อีกทั้งบ่อน้ำพุร้อนบางแห่งยังอยู่ในสวนสาธารณะด้วย จึงช่วยส่งให้บรรยากาศโดยรอบสวยงามไปด้วยต้นไม้เขียวขจี และดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน สร้างความตื่นตาตื่นใจให้ผู้มาเยือนได้ไม่น้อยเลย ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศ

## ประเทศจีน

บ่อน้ำร้อน **Huanglong** ตั้งอยู่ทางภาคกลางของประเทศจีน โดยจุดเด่นของน้ำพุร้อน Huanglong คือ น้ำจะเป็นสีฟ้าใส ซึ่งเป็นภาพที่งดงามท่ามกลางป่าไม้รอบด้าน อีกทั้งบริเวณนี้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุเนื่องจากมีธรรมชาติที่สมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นที่อยู่ของสิ่งมีชีวิตที่หาได้ยาก รวมทั้ง “แพนด้ายักษ์” ซึ่งใกล้สูญพันธุ์เต็มที ด้วยสภาพภูมิทัศน์ที่สวยงามจึงถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจของประเทศ



## ประเทศตุรกี

**บ่อน้ำร้อนปามุกกาเล** เป็นเนินเขาสีขาวซึ่งเกิดจากการตกตะกอนของแคลเซียมคาร์บอเนต ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจจากความสวยงามของธรรมชาติรายล้อม



## ประเทศเอธิโอเปีย

**บ่อน้ำร้อน Dallol** ตั้งอยู่ที่บริเวณปากปล่องภูเขาไฟ ซึ่งเกิดจากการระเบิดของภูเขาไฟในปี ค.ศ. 1926 นอกจากนี้ บ่อน้ำร้อน Dallol ยังมีชื่อเสียงเฉกเช่นเดียวกับบ่อน้ำร้อนในอุทยานแห่งชาติ Yellowstone ของสหรัฐอเมริกาในด้านความสวยงามทางธรรมชาติ

# การประเมินคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวพำนัก

การดำเนินการของบ่อน้ำพุร้อน การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้มีการประเมินการตรวจประเมินมาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทน้ำพุร้อนธรรมชาติปี 2557 ขึ้น โดยในการเกณฑ์การประเมินนั้น ประกอบไปด้วยสององค์ประกอบ อันได้แก่

**องค์ประกอบที่ 1 มาตรฐานหลักของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทน้ำพุร้อนธรรมชาติ** หมายถึง มาตรฐานในการให้บริการที่จำเป็นสำหรับแหล่งท่องเที่ยวที่มีการให้บริการน้ำพุร้อนธรรมชาติทั้งนี้ คำนึงถึงความมีมาตรฐานน้ำ แหล่งให้บริการ กิจกรรม โดยไม่ทำลายสภาพแวดล้อม และสอดคล้องตามหลักการแพทย์โดยเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา ได้แก่

## เกณฑ์ที่ 1 คุณภาพน้ำที่เหมาะสมในการให้บริการ

**หลักเกณฑ์** น้ำพุร้อนธรรมชาติที่จะนำมาให้บริการแก่นักท่องเที่ยว เพื่อการอาบน้ำ หรือดื่ม หรือเพื่อการรักษาโรค ต้องมีคุณสมบัติทางเคมีและคุณสมบัติทางกายภาพและชีวภาพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการรักษาทางแพทย์

## เกณฑ์ที่ 2 ห้องแช่น้ำพุร้อน/บ่อแช่น้ำพุร้อน/สระว่ายน้ำ

**หลักเกณฑ์** ห้องน้ำ / บ่อน้ำ / สระว่ายน้ำ ต้องมีการจัดการด้านความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการป้องกันอันตรายกับผู้ใช้บริการอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการแช่น้ำพุร้อน และไม่ก่อให้เกิดการแพร่เชื้อโรคต่อผู้ให้บริการ

## เกณฑ์ที่ 3 ห้องอาบน้ำ/ห้องสุขา/ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

**หลักเกณฑ์** ต้องมีการจัดการด้านความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการป้องกันอันตรายกับผู้ใช้บริการอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการแช่น้ำพุร้อน และไม่ก่อให้เกิดการแพร่เชื้อโรคต่อผู้ให้บริการ

## เกณฑ์ที่ 4 การจัดการด้านความปลอดภัย

**หลักเกณฑ์** แหล่งท่องเที่ยวต้องมีความพร้อมในการป้องกันและรักษาความปลอดภัยตลอดระยะเวลาที่ให้บริการ รวมไปถึงความสามารถในการปฐมพยาบาลให้กับนักท่องเที่ยวอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุที่เกิดจากกิจกรรมการท่องเที่ยวได้

## เกณฑ์ที่ 5 การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

**หลักเกณฑ์** มีการจัดการด้านการกำจัดของเสียต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดมลพิษด้านต่าง ๆ ต่อแหล่งน้ำร้อน ธรรมชาติและพื้นที่โดยรอบ และไม่รบกวนกิจกรรมการท่องเที่ยว รวมถึงการจัดการด้านสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อทัศนียภาพของลักษณะภูมิประเทศ



# การประเมินคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อน

**องค์ประกอบที่ 2** คักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภท **น้ำพุร้อนธรรมชาติ** หมายถึง การที่แหล่งท่องเที่ยวมีจุดดึงดูดความสนใจ เช่น มีเอกลักษณ์ในด้านต่าง ๆ มีศักยภาพในการรองรับการพัฒนาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และความสามารถในการใช้ประโยชน์ของพื้นที่เพื่อให้เกิดความยั่งยืน เกณฑ์การประเมินมีดังต่อไปนี้

## เกณฑ์ที่ 1 แหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติมีจุดดึงดูดด้านการท่องเที่ยว

**หลักเกณฑ์** แหล่งท่องเที่ยวมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่มีการดัดแปลงจนทำให้สภาพธรรมชาติที่มีอยู่เดิมเปลี่ยนไปและสามารถเป็นจุดดึงดูดความสนใจให้นักท่องเที่ยวได้

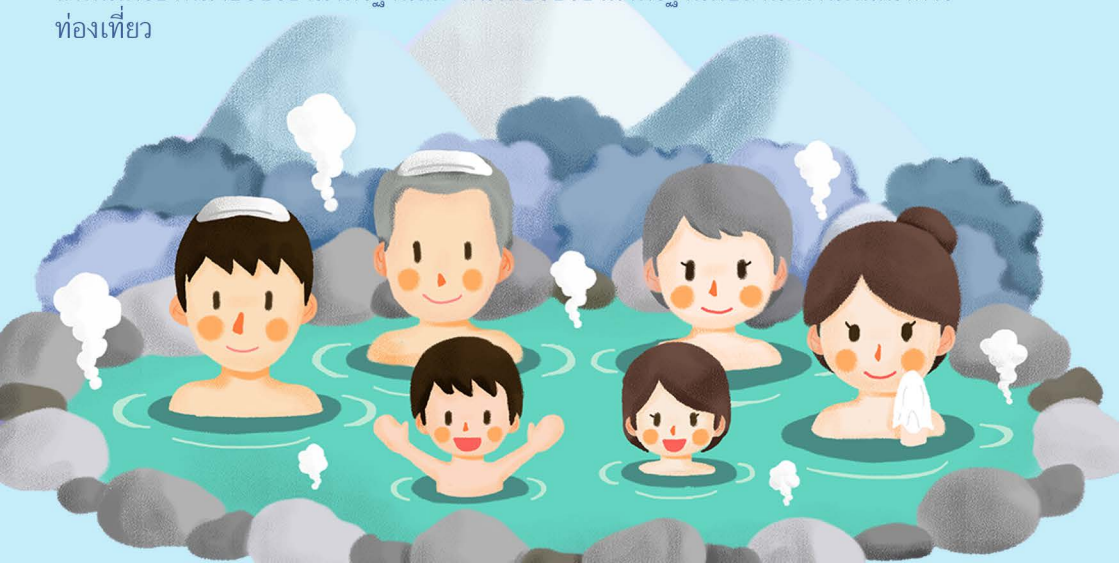
## เกณฑ์ที่ 2 คักยภาพในการรองรับนักท่องเที่ยว

**หลักเกณฑ์** บริเวณแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติและบริเวณโดยรอบมีศักยภาพที่จะสามารถรองรับ นักท่องเที่ยวรวมถึงการพัฒนาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

## เกณฑ์ที่ 3 การจัดการด้านการใช้ประโยชน์ของพื้นที่เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

**หลักเกณฑ์** การใช้ประโยชน์ของพื้นที่เพื่อการใด ๆ ต้องไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสื่อมโทรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติเดิม รวมไปถึงการขัดต่อลักษณะภูมิประเทศหรือความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น และให้ชุมชนได้เป็นส่วนหนึ่งในการท่องเที่ยว โดยตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของแหล่งท่องเที่ยวของตน ส่งเสริมให้เกิดการใช้ประโยชน์ของพื้นที่อย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ ในการประเมินมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อนนั้น หากแหล่งน้ำพุร้อนใดที่ผ่านมาตรฐานและได้มาตรฐานจะได้รับเครื่องหมายรับรองมาตรฐานพร้อมหนังสือรับรองมาตรฐาน ตามที่กำหนดแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพน้ำพุร้อนธรรมชาติที่ได้มาตรฐานจะได้รับการประเมินใหม่ทุก 2 ปี หากมีระดับคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะถูกถอดถอนการรับรองมาตรฐาน พร้อมทั้งต้องส่งคืนเครื่องหมายรับรองมาตรฐานและหนังสือรับรองมาตรฐานต่อสำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว



## บ่อน้ำร้อนเขาชัยสน



**สถานที่ตั้ง:** ตั้งอยู่หมู่ที่ 3 ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

**รายละเอียด:** เป็นแอ่งน้ำที่มีอุณหภูมิ ประมาณ 60 องศาเซลเซียส อยู่บริเวณเชิงเขาชัยสน ประชาชนทั่วไปเชื่อกันว่าเป็นบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ สามารถอาบรักษาโรคผิวหนังได้ อุณหภูมิของน้ำจะสูงขึ้นหากได้รับแรงกระแทกกระทั้นบริเวณนั้น น้ำร้อนจะไหลตลอดเวลา

**ลักษณะเด่น:** ได้ผ่านการรับรองมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อนธรรมชาติ) ในระดับดีเยี่ยม จากกรมการท่องเที่ยว



**ประวัติ:** กรมศิลปากรประกาศขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 52 ตอนที่ 75 วันที่ 8 มีนาคม 2478 โดยกรมศิลปากรอยู่ในฐานะผู้ดูแลรักษาคุ้มครอง ป้องกันโบราณสถาน การดำเนินการซ่อมแซม แก้ไข เปลี่ยนแปลง รื้อถอน ต่อเติม ทำลาย เคลื่อนย้าย โบราณสถานหรือส่วนต่าง ๆ ของโบราณ หรือขุดค้นสิ่งใด ๆ หรือปลูกสร้างอาคาร ภายในบริเวณโบราณสถานจะต้องขออนุญาตเป็นหนังสือจากอธิบดี และอธิบดีได้มีหนังสือ อนุญาตให้องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสนพัฒนาปรับปรุงพื้นที่ภูมิทัศน์ ปี 2541

อำนาจหน้าที่ในการดูแล ได้แก่ นายอำเภอตามพระราชบัญญัติลักษณะการปกครอง ท้องที่ พ.ศ.2547 และองค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการดูแลรักษาและดำเนินการคุ้มครองป้องกันที่ดินอันเป็นสาธารณะสมบัติของแผ่นดิน พ.ศ.2544 ซึ่งต้องดูแลร่วมกับกรมศิลปากร ในฐานะผู้ดูแลรักษา



**เวลาทำการ:** เปิดบริการทุกวัน เวลา 07.00 น. - 21.00 น.

**ราคาค่าเข้าชม:** ไม่มีค่าใช้จ่าย

**หมายเหตุ:** มีการเก็บค่าธรรมเนียมการจอดรถ

- 1.รถจักรยานยนต์ 10 บาท
- 2.รถสามล้อ 10 บาท
- 3.รถกระบะ 20 บาท
- 4.รถตู้ 30 บาท
- 5.รถทัวร์นำเที่ยว 100 บาท



# สถานที่ท่องเที่ยวในลพบุรี



ธารน้ำเย็น



วัดถ้ำเขาย้ายสน



บ่อน้ำร้อนเขาย้ายสน



ถ้ำลอบก





# ทราบหรือไม่ว่า...

การรักษาสุขภาพทางเลือกรมมีหลายประเภท ได้แก่ นวด ใช้สมุนไพร ใช้บ่อน้ำร้อน การฝังเข็ม โดยพบว่าคนไทยมีประสบการณ์ การนวด ใช้สมุนไพร และใช้ บ่อน้ำร้อนมาบ้าง แต่ส่วนใหญ่ "ไม่เคยมีประสบการณ์ฝังเข็ม"



## แล้วถ้าเรื่องบ่อน้ำร้อนล่ะ?

การใช้บ่อน้ำร้อน เช่น การอาบน้ำร้อน แช่น้ำร้อน สปา สามารถช่วยดูแลสุขภาพได้ เช่น "การอาบน้ำบ่อน้ำร้อน ทำให้รูขุมขนของร่างกายเปิดกว้าง ส่งผลให้แร่ธาตุใน บ่อน้ำร้อนเข้าไปตามรูขุมขนร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียด และเกิดความสมดุลในระบบประสาท"



การอาบน้ำร้อน

เท่ากับ



สุขภาพดี



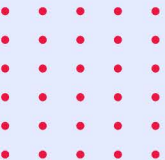
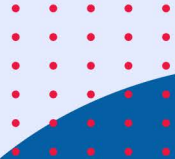
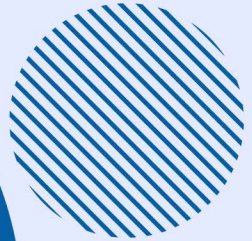
นอกจากนี้คนส่วนใหญ่**ไม่ทราบว่า** “การอาบน้ำร้อนจะช่วยให้  
**กระบวนการเผาผลาญอาหารดีขึ้น**  
ทั้งการเผาผลาญไขมันซึ่งมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักของร่างกาย” ทั้งนี้ก่อนใช้  
บริการบ่อน้ำร้อน **“ควรมีการประเมินความพร้อม  
ของสภาพร่างกาย ก่อนที่จะทำการอาบ หรือแช่บ่อน้ำร้อน”**



สนับสนุนโดย



โครงการการจัดการความรู้การวิจัยเพื่อการใช้ประโยชน์  
เรื่อง ความเข้าใจของนักท่องเที่ยวชาวไทย  
ต่อการใช้ประโยชน์บ่อน้ำร้อนในเชิงสุขภาพ





โครงการการจัดการความรู้การวิจัยเพื่อการใช้ประโยชน์  
เรื่อง ความเข้าใจของนักท่องเที่ยวชาวไทย  
ต่อการใช้ประโยชน์บ่อน้ำร้อนในเชิงสุขภาพ

สนับสนุนโดย

“สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ”

งบประมาณปี 2563