

公益社団法人 日本サウナ・スパ協会 認定資格

サウナ・スパ健康士公式テキスト

# サウナ・スパ健康士のための 専門知識

# 目次

はじめに .....	5
<b>第1章 健康管理と健康障害</b>	
1. 健康の概念 .....	9
2. 疾病の概念と分類 .....	12
<b>第2章 公衆衛生等</b>	
1. 衛生・公衆衛生の意義 .....	19
2. 環境衛生 .....	21
3. 栄養と食品衛生 .....	26
4. 感染症予防と免疫 .....	29
<b>第3章 からだの構造とその働き（総論）</b>	
1. 解剖学とは .....	35
2. 体表の区分と各部の名称 .....	36
3. 解剖学用語 .....	39
4. 細胞 .....	40
5. 組織 .....	42
<b>第4章 からだの構造とその働き（各論）</b>	
1. 骨格系 .....	47
2. 筋肉系 .....	58
3. 消化器系 .....	66
4. 呼吸器系 .....	71
5. 泌尿器系 .....	75
6. 循環器系 .....	77
7. 内分泌系 .....	83
8. 神経系 .....	86
9. 感覚器系 .....	98

## 第5章 ツボに関する基礎知識

- 1. ツボとは何か .....109
- 2. ツボの見つけ方 .....112

## 第6章 サウナ健康法の実際

- 1. 温浴後のボディケアの効果と実験 .....123
- 2. サウナ健康法 .....127

## 第7章 足と健康ーフットケア

- 1. 足と健康 .....157
- 2. 足もみ健康法の実際 .....165

参考文献 .....177

## はじめに

公益社団法人日本サウナ・スパ協会の役割として、サウナ・スパ事業者の資質の向上、正しい知識の普及や利用者の健康増進などを通じて、健全な事業の発展と公衆衛生の向上に進めております。また一方でサウナ・スパ施設は、国民の健康に対する意識が高まる中、心身をリフレッシュさせ、生活の中に活力を与えてくれる身近な癒しと憩いの場として貴重な役割を果たしており、中でもそこで従事している「サウナ・スパ健康士」（略して健康士）のボディケアに関わる技術は非常に重要な位置づけでもあります。

今回、過去に出版したテキストを集約し、またサウナ浴との関係性を考慮し新たなテキストを作成しました。

「サウナ・スパ健康士」養成研修講座は、サウナや温浴で体を温めた上でのボディケアに対する専門的な知識を身につけていただき、サウナ・スパ健康士としての業務や自身の健康に役立てていただくことを目的として進めてまいります。

例えば、私たちは、「肩がこった」「腰が痛い」「足がだるい」と感じた時、誰に教わったわけでもないのに、まずその部分に手をやって、「揉んだり」「押したり」「触ったり」「叩いたり」と自然に手当を行っています。この行為は非常に原始的ではありますが、その痛みから逃れるための最も自然的な基本的な方法ではないかと思えます。

本講座では、人間の体についてその医学的、専門的な知識の基礎と、サウナや温浴で体を温めた状態での効果的施術を学ぶことができます。

また本書ではボディケアについて一般の方にも理解していただけるよう、できるだけ平易な言葉と図説により解説を心がけました。

最近では一般の方々でも医学的な知識に対する要求が強くなっており、自分の受けているボディケアの理論的な背景について知りたいという方も少なくありません。専門家の方にとっては当然の知識かもしれませんが、それを分かりやすく説明する能力は、健康士にとって重要な資質です。また、ボディケアを受けられる方に十分納得していただき、協力していただくことは施術効果を高める上で非常に大切です。

サウナや温浴により体を温めることは、筋肉内を循環する血液量が増加し疲労物質が排泄されることにより肩こりや腰痛、疲労が改善され、心身のリラクゼーションとしても効果的です。また近年、幅広い年代で肩こり、腰痛、冷え性、頭痛、眼精疲労などの不安、不定愁訴に悩む人が多く見受けられますが、体を温めてからのボディケアは、不定愁訴の解消に著しい効果があるのです。

本講座の講師である星虎男先生は2013年、事前に温浴で体を温めてマッサージを受けた場合と、マッサージだけを受けた場合の効果を比較する実験を都内で実施。得られたデータは、当時星先生が講師をしていたつくば国際大学医療保健学部理学療法学科で統計処理し、結果が公表されました。

マッサージ等ボディケアの効果測定は、一般的に筋硬度と圧痛、そして肩こり、腰痛など主観的健康観の変化で見ます。

実験結果では、マッサージの前に温浴で体を温めた被験者群の方が、計測したすべての面で大きく効果を感じていました。

これまで、体感的に「温浴後のマッサージは効果的」、とわかっているにもかかわらず、その事実を実証するエビデンス（科学的根拠）がありませんでしたが、この実験によりその効果が浮き彫りになりました。

このテキストでは、「ツボ」がたくさん出てきますが、ひとことで言うならば人間の急所といえ、東洋医学では経穴（けいけつ）といわれています。また、人間が必要とする自然の生命力（気）と栄養（血）とが結びついたものを生命エネルギー（気血）と言います。この生命エネルギーが過不足なく、くまなく全身を駆けめぐっている状態を「健康である」と考えております。

ストレスの多い現代社会で苦しんでいる方はたくさんいますし、ボディケアを受ける目的は心身を楽にすることです。

公益社団法人として国民の健康に寄与する責務をもつ日本サウナ・スパ協会は、サウナや温浴施設で体を温めた後の効果的なボディケアにより、一人でも多くの方に高い効果を感じていただけるよう、この素晴らしい健康習慣を皆様に広めていきたいと考えています。

この健康士養成講座テキストを十分に学び、知識を身につけ、まずは自身の健康に、そして人間が本来持つ自然治癒力を高める事に寄与できればと考えます。

公益社団法人日本サウナ・スパ協会

## 1. 健康の概念

### (1) WHOの健康の概念

WHOすなわち「世界保健機関」の憲章の宣言を、もう一度ここに引用してみましょう。「健康とは肉体的精神的並びに社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病や虚弱でないというだけではない。……これは平和と安全を達成する基礎である。……健康は、個人と社会の完全なそして積極的な協力によりのみなすとげられるものである」

このWHOの健康の宣言をもとに、日本国憲法の第25条が制定されました。

健康権確立の方向が内外ともとくに重要視されているのは、このような憲章が元になっています。

国民の健康保全が国家の責務であり、その施策として健康管理が公衆衛生とくに衛生行政上の新しい分野として注目されています。そして、職場、学校、地方自治体において、各種の健康管理が施策されるようになったのです。

### (2) 健康管理の意義

最近、ヘルス・ケアということばをよく耳にします。これは、健康管理のことで、公衆衛生活動とか保健活動とよばれ、公衆衛生学、保健学、健康管理学などの基礎科学をより実践的にした活動です。

組織化した社会集団の一員として、精神的にも身体的にもさらには社会的にも、良好な健康状態をつづけることが大切なのです。

身体的健康とは、いうまでもなく体の健康のことであり、筋肉の疲労、神経の疲労、自律神経の疲労などが問題になります。

精神的健康とは、とくに情緒的な問題が関与しています。現代社会の各種のストレスが精神をむしばみ、いろいろ症候群がこうじてうつ病になる例も少なくありません。

なお、社会的健康とは、職場における環境、あるいは家庭における環境、あるいは学校における環境など、地域全体の中での個人生活の環境のことをいいます。

### (3) 健康管理の方法と対策

#### ①総合的健康管理体系

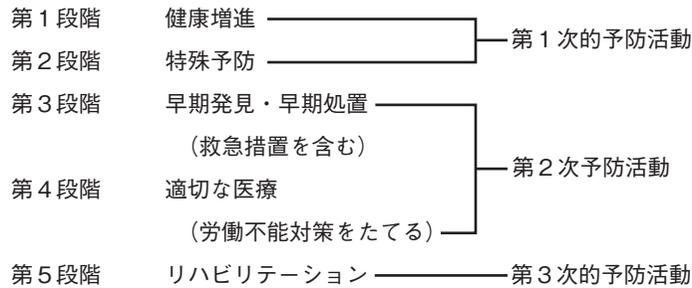
わが国でもっとも多く活用されている健康管理の方法論は、表1に示すような、予防活動の3段階による予防医学的5段階の総合的健康管理体系です。

一般的に予防という用語だけで使われるときは一次予防を指すことが多く、二次予防とは、早期発見、早期治療を促して病が重症化しないように行われる健康診断や指導で、三次予防とは、治療過程において保健指導やリハビリテーションを行うことにより社会復帰を促したり、再発を防止したりする取り組みのことです。

#### ②健康管理の対象

人の一生は一般的には、胎児期、乳児期、小児期、青年期、壮年期、向老期、老年期と区分されています。

表1 総合的健康管理体系



もっとも、人の一生は1日1日が連続して胎児期から老年期に向かうわけですから、どこでどう区切るかということは難しいです。しかし、いずれにしてもすべての時期における健康管理が大切です。

とくに最近では、地域保健と職場保健が注目をあびており、各地域における家庭との結びつきを重視しはじめました。さらに、保健所や福祉センターなどと密接に関連して、地域住民の健康管理、あるいは職場保健として工場または事業所における健康増進プランがしめされるようになっていきます。

### ③健康管理の内容

- a. **集団の健康実態の把握** 職場や学校の集団定期健康診断、地域の保健所で行う健康チェックなどです。これは、公衆衛生的見地からいえば、まっさきに実施しなければならない。
- b. **健康教育** 健康教育や健康相談は、健康管理業務を推進していくうえで大切なこと。健康教育は保健活動を円滑にすすめていくために、胎児期から老年期にいたるまですべての段階で活用されなければならない。また、学校や職場などでの健康増進プランにも取り入れなければならない。

健康相談は、地域・学校・職場等で個人の状況にあわせて、適宜おこなわれるべきです。

疾病の予防的立場からは医師をはじめカウンセラー、あるいはヘルスケアトレーナー、保健師などを中心におこなわれる業務です。

### ④健康実態の把握と健康教育の実施

集団の健康実態の把握および健康教育を実施するにあたり、およそ次にあげる5つのシステムを統合しておこなわれます。

- a. **メディカルチェック(医療)** 医師による血液検査、レントゲン検査、内科的検査など。
- b. **体力検査** ヘルスケアトレーナーがおこなう体力チェック。体力チェックとそれらにみあう運動処方、またはスポーツマッサージの処方。
- c. **メンタルチェック(心理相談)** 精神心理的相談に応じ、心のストレスを解消する方法で、心理相談員などがこれにあたる。
- d. **栄養相談** 食生活を総合的に指導するもの。栄養士などがこれにあたる。

(2) 頸

頭の下の子細い部分を頸という。前頸部（ぜんけいぶ＝頸の前側）、後頸部（頸の後ろ側）、側頸部（頸のわき側）にわけることができます。

(3) 体幹

体幹は胴のところをいいます。胸部、腹部、背部、骨盤部にわけます。

①胸部

前胸部（胸の前側）と側胸部（胸の両わき）、胸骨部（胸の真ん中）、鎖骨部（さこつぶ＝鎖骨がある部分）をいいます。

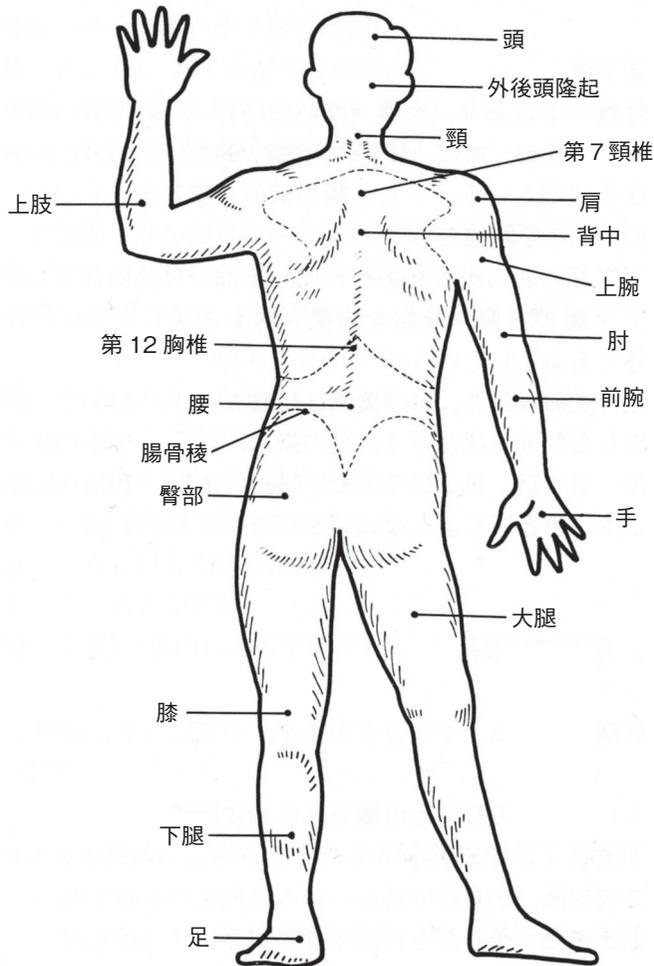


図2 人体の区分（後面）

## ②腹部

へそより上を上腹部、へそのある部分を中腹部、へそより下にかけては下腹部といます。

## ③背部

体幹の真ん中で骨のある部分を脊柱部（せきちゅうぶ）、脊柱の両側の肩甲骨（けんこうこつ）のある部分を肩甲部といます。肩甲骨の上のほうを肩甲上部、肩甲骨の下のほうを肩甲下部といます。

## ④骨盤部

腹部と腰部の下で、周囲が骨にかこまれた部分を骨盤部といます。この中には、直腸、膀胱（ぼうこう）、子宮などの骨盤臓器が入っています。さらに、骨盤の前下は会陰部、肛門のところは肛門部といます。

## （４）体肢

手足のことで、「上肢」と「下肢」にわけることができます。

### ①上肢

胸の両側からたれさがっている部分。それをさらに上腕、前腕、手に分けます。またさらに、それぞれを前側、後側、内側にわけることができます。

さらに肘のところでは、肘の前側のくぼみを肘窩（ちゅうか）、後のでっぱりを肘頭（ちゅうとう）といます。

手では、手の前側すなわち手のひらを手掌（しゅしょう）、手の後ろ側の甲を手背（しゅはい）といます。さらに、手の指は、母指（親指）、示指（人指し指）、中指、薬指、小指といます。

### ②下肢

骨盤の下にあり、大腿（だいたい）、下腿、足にわけられます。またそれぞれが、前側、後側、内側に分けることができます。

膝を膝部といます。さらに膝の前側を膝蓋部（しつがいぶ）、後ろ側のくぼみを膝窩（しっか）といます。

下腿部の筋肉がもりあがっている部分は腓腹部（ひふくぶ）。そして下腿の内側の隆起を内果（内くるぶし）、外側の隆起を外果（外くるぶし）といます。

足の上面は足背、足の裏側は足底という。さらに、足底の後ろの突出した部分を踵（かかと）といます。足の指は、内側から第1指、第2指、第3指、第4指、第5指である。母指、示指、中指、薬指、小指というように手と同じようないいかたをしてもかまいません。

#### ④サウナ前後のケア

##### ①ストレッチ体操

アフターケアとしての運動指導には、ストレッチ体操がある。

##### a. 肩から腕のストレッチ

座位でおこなう。腕を組んで、前かがみになり、図のように腕を前いっぱいにはばす。次に、その腕を、高く上にのばす。

##### b. 肩甲骨から肩関節のストレッチ

指を組んで、手のひらをかえす。身体を回旋するようにしながら、斜め上に引っ張るように上げる。左右交互に数回くりかえす。

##### ②ペアによる頸部のモビリゼーション

受者はあおむけ。健康士は頭側に位置する。頭を下から支えるようにして、両手中指を重ねて頸椎の下にあてる。そして、両手で天井の方に押し上げるようにして頸椎をゆるめる。

●このモビリゼーションを、サウナであたためられた状態でおこなうと効果が大きい。



ペアでの頸椎のモビリゼーション

##### ③全身のケア

とくにサウナ浴後には、入念なケアが効果的である。受者は座位でもうつぶせになった姿勢でもよい。

まず、はじめに首から肩、背中にかけての手掌揉捏（じゅうねつ）および四指揉捏をほどこす。次に、首すじの太い筋肉の僧帽筋を中心に把握揉捏する。

さらに、背中中の両側の筋肉には手掌揉捏を十分におこなう。肩甲骨の内側を中心によく母指揉捏をおこなうことも大切である。