



Sauna設計技師  
ペッカ トミーラ(フィンランド)

### フィンランドにおけるサウナ7世代

フィンランドは、サウナ文化の世界にあって主要な役割を果たしているが、実はサウナはもともとフィンランドで発明されたものではない。しかしながら、サウナは石器時代から数千年の間フィンランド文化に根ざしてきており、地中サウナから現在の高技術ホームサウナスパにまで発達してきた。現在世界には1000万個のサウナがあるが、この人口の少ないフィンランドにあるサウナの数はなんと300万個以上(※1)に及ぶ。

#### すべては石器時代のダグアウトサウナから始まった

フィンランドサウナには、おそらく一万年以上も前にさかのぼるほどの長い歴史慣習がある。フィンランドの氷河期から現在に至るまでの長期間を意味するのである。

フィンランド人は今までサウナ浴をしてきている。最初の勇敢なる祖先の人々はある種の発汗浴の慣習を知っており、サウナの慣習は南東部から現在のフィンランドたる半島に持ち込まれたことは明らかかなようだ。

彼らがフィンランドに定着したとき、ある種の単純で簡単に仕上げる地中サウナ(※2)を造ったのだ。それはテントに似たサウナであり、新しい住居地から狩り場へ移動するのが容易であった。このダグアウトサウナを古代サウナと呼称することができる。というのも、このサウナは今ではフィンランド半島から完全に姿を消してしまったのである。

しかし、今でもある原住民部族の人々は、あれはテントに似た発汗用ロッジであったと言っている。

#### ダグアウトサウナにはダグアウトストーブがあった

実際のダグアウトサウナは非常にシンプルで造り易い。大きな石を敷き詰めた穴地で、数種の丸太を焼くのである。これをダグアウトストーブと呼ぶ。他の例を見ると、炉の中で石を熱し、それを取り上げ石の穴に放り込むというものである。これを移動型ストーブと呼ぶことができる。熱した石ができあがるとポプラや柳の木の枝々で、積まれた石の上に骨組が組まれ、その上にカバーとして動物の皮がかけられる。それから衣服を脱いで水桶を持ち、動物の皮の下をくぐり、穴地に入って発汗するというものだ。

これは、原始的に思われるが、このダグアウトサウナを第一世代のサウナと呼ぶことができる(…建築した部屋という趣はないが…)。ともかく、熱した石積みストーブというものがあって蒸気を作るために水を投入し温度や湿度を調整することができるのである。このテントのようなサウナも、ただ汗だくになるというものより、上等であることは確かである。

#### 地中サウナは居住エリアに定着

石器時代そのものの発展、そしてサウナの進歩も非常に遅々としていた。フィンランドの祖先たちが、狩り、魚獲り、農作業に依って生活していた時期は、いわば放牧的生活を送っていたということになる。かように、常に流動的な生活様式の中で、移動し易い地中サウナは十分に彼らの役に立っていた。しかし

ながら、原始的な農業や牧畜が始まると住居様式は粗々しい小屋住まいに変わっていった。サウナもまた定置式の粗っぽい小屋になった。

熱い蒸気が天井から易々と抜けていくような小屋はお粗末なサウナということになり、もっと快適なサウナ形態が求められてきた。粘土焼のものからセラミックの水瓶が東部の女性によってフィンランドに到来して、サウナの先達は、身体洗いの時も水温をもっと上げることができると信じた。しかし、細い壺は垂直を保つことができず、いつも平らな砂の土台やセラミックの皿には温水をサウナに貯めることができた。床のベースが砂でできているので丸太でできた4つの壁面のあるサウナ部屋が自然と生まれたのである。

消滅することのない絆を持つサウナ文化伝統の基盤はどこにあるかというところと巧妙なる単純性というところ、明らかに“神聖なる単純性”といったものにあると言える。

サウナの基本的要素といえば、木、石、火と煙、空気と水ということになる。これらの要素を結合させることによってロウリュといわれる熱の波を発生させることができる。そして、そのサウナこそどこにあっても完全なサウナと言うことだ。

### 地中サウナには平らな土の床があった

熱を逃がさないためには、地中を掘っていくことが必要であった。そして、発展期に—おそらく青銅器時代—傾斜のある丘を利用したことが利点となった。

傾斜した地中を掘っていくとドア付きの壁が唯一必要であった。傾斜した屋根は数本の丸太、カバの木の皮、芝でできあがった。ドアに近い角には“山積みの石が形作られ”一種の“堅牢な炉”、反対側の壁側には丸太がベンチとして水平に置かれた。かくして、第二世代サウナの誕生であった。

現在、このサウナを地中サウナということが出来る。まさしくこれが全てのサウナを生む“母”であるが故に。地中サウナは、一般的に広く使われていたようであり、古い記録にも川や堤の側に造られたサウナのことが記されている。このケースは地中サウナの傾斜型を指しているのであり、いわば川堤(土手)サウナということになる。

### 鉄器時代の地上での丸太小屋スモークサウナ

古代フィンランドサウナにおける、次の発展ステージの到来は、鉄器時代の中期に訪れた。鉄器時代には、更に進んだ丸太小屋建築の技術(丸太などを切断するためのノコギリの出現といったもの)がもたらされるに従い、サウナは常時地上で造られた。

住居には通常まっすぐな丸太壁をもった長方形の建物が造られ、サウナも四角形で地上にある丸太づくりの小屋となった。サウナストーブは石ころストーブと呼ばれたところから煙が出る加熱石積み型のままであった。

丸太建築が普及していくなかで、第三世代サウナが進歩発展していった。このような熟練した巧みさで造られた丸太小屋を全ての近代サウナの母と呼ぶことができる。

それらは、近代サウナの全ての条件を満たしている故である。

- ・ 低い切妻造りの屋根である長方形の丸太小屋
- ・ ドア近くの加熱された石積み
- ・ 後ろ壁沿って置かれたベンチタイプの台
- ・ 換気をよくする為の上部にある上げフタ
- ・ 快いサウナの蒸気
- ・ サウナの慣習を守る為の親しみやすいサウナの金言

この基本的サウナタイプが1000年以上もの間、主たるサウナであった。1930年代では、フィンランドサウナの大半はこのタイプのものであった。故にこのベーシックサウナは非常に評判が良いのである。スモークサウナは第二次大戦後人気はなくなったが、1980年代に再び復活した。現在の推定ではスモークサウナの数30,000程度にとどまっており、これは現在のフィンランドサウナ総数の1%に過ぎない。

### 煙道管が最初のモルトサウナ(※3)に導入された

近代歴史の初期にサウナは“復興”を経験するのである。住居には煙道管があるのが当たり前になっていたし、サウナでも同様であった。煙道管のない小屋での火と煙は危険であることが明らかになった。そして煙道管があることでサウナ小屋のさらなる安全度が確保されたのである。1600年代後半の西フィンランドの小麦農場地域では小屋サウナはオープンタイプストーブから出る煙を直接煙道管が吸い込み、そしてサウナは農家の庭にある他の農場の建物と一つになった。この第四世代サウナと他用途に供された農場小屋のことを大ざっぱに言えばガーデンサウナと呼ぶことができる。

この、煉瓦とモルタルで造ったサウナストーブは、ただ単純に加熱されるだけであったが、とは言え鉄器時代の熱石積み型から比べれば、数段進歩したものであった。それは自然の石、その後の煉瓦でもっと背が高く造られており、保温能力も大きく、サウナストーブの上げフタが備わっていた。そして、もっと重要なことなのだが、屋根を通して煙を上げて運ぶ煙道がついていたということだ。

モルトサウナのあとは、煙道付ガーデンサウナが都市や建物密集地域で一般的になっていた。18世紀後半のスウェーデンが支配していた時代では、都会地域でスモークサウナを造ることは禁止されていた。特製箱型のストーブ付きという条件が求められていた為である。すなわち特別なかまどハッチのある煉瓦造りのサウナストーブを指しており、本物の煉瓦煙道も備えているというものであった。

### ガーデンサウナは1950年代でも健在していた

ガーデンサウナ文化は、当初は地方で、後期は都市近郊で500年以上続いた。1900年代の半ばでも引き続きガーデンサウナは一戸建て住居地域や都市部で造られていた。1960年代には都市計画の中で一戸建て家屋の縮小規制があつて単なる予算不足ということでガーデンサウナ時代は終わりを告げたのである。

## 1920年代の恐慌期に連続加熱サウナストーブが登場した

ガーデンサウナ文化が広まったとき、サウナストーブもそれにつれて進歩した。第一次世界大戦中には既に使われていた煉瓦サウナに加え、薄鉄板製のサウナストーブが評判となってきた。それは依然として単一加熱型であったが、以前のものより木の使用が少なくなって、軽くなった。

回想記録の中では、薄い鉄板製のサウナストーブの発明によって、高品質サウナ文化たるものが没落してしまった…と記されている。この没落の原因は放射熱型鉄板の構成要素にあったのだ。すなわち、水分が熱した鉄の部分に直接あたると、今までのような快適なサウナスチームを台無しにしてしまうことになるといった具合である。

戦後の恐慌でまた一つの発明がもたらされた。すなわち、薄い鉄板加熱型ストーブを連続的に加熱することによって、いかに木材を節約するかということであった。これはまた典型的な煙道タイプのサウナであったが、あらかじめストーブを熱することができるということは、しかも実際にサウナに入浴中であっても熱することができることは、新しいというよりむしろ革新的なものであったといえよう。このようにサウナ浴はサウナストーブにただ木をくべるだけで好きなだけ長時間でも続けることができた。

この発明の基本的な考え方といえば、燃えている木の煙が石積み部分を通らず快い香りを出していくのだが、石積みの中の厚い鉄製の箱(錬鉄製のもの)を通していき、燃えている煙が直接煙道に通じ排出されていたということである。

もはやサウナは石焼き方式ではなくなり、熱を石に伝達するという加熱方法になったのだ。次のサウナ世代、すなわち第五世代の誕生ということになった。

## 加熱が早く木材の節約になる、しかしながら

このヒーター型の薄い鉄板製サウナストーブでは、サウナ入浴の準備時間が短縮されたのだ。時には30分以内で準備ができ、木の消費量も単一加熱型サウナストーブよりかなり少なくて済んだ。しかしながら、サウナスチームの質は劣化し、スモークの香りもなく、スモーク加熱された石から緩やかにもたらされるスチームもなくなってしまった。

ただ、刺激性のある粗々しい熱鉄板の諸成分が現れた。粗悪な鉄酸化物シャワーとか、不良イオン発生物のごときのものであった。しかしながら、世の中が困窮している時期では誰でも不満はもらさず、ただ歯ざりりするだけであった。古きよき時代を懐かしむ人もいたが彼らも敢えて不平不満を口にはしなかったのである。

## 1940年代の不況期に住居用サウナが誕生した

第二次世界大戦後の困難な時期がサウナ文化にも影響を与えたのだ。物質(原料)の不足により、サウナは庭園から主屋の地下室や側の蔵などに移っていった。庭園用の建物は一切造れず、ただ造るといえば農業用具等を保管する倉庫だけであった。

このようにして、住居用サウナが造られたのだ。サウナストーブは依然として連続加熱型鉄製箱型のものであったが、1950年代の終わりごろに徐々に電気加熱式のサウナストーブが使われるようになった。

## 簡易な電気式サウナストーブが薪サウナストーブに取って代わった

フィンランドの冬戦争寸前の1930年代終わりに既に電子レンジは発明されていたのだが、このアイディアは高級都市の住居用サウナにも生かされるのではないかという考えがあったりして、電気式サウナストーブが一部偶発的に発明されたのである。

一戸建ての家主たる主婦は、汚れた薪を数階上まで運ぶのを嫌がり、使い勝手のいい電気式サウナストーブを求めて、ついに手に入れたのである。当初の電気加熱型サウナストーブは連続加熱タイプのものであり、使った後はただちにスイッチオフができた。

昔の木を使うストーブに比べ、もう一ついいところは、これには煙道がないことで、余分なものが一切必要なかったことである。家の中でどここの階でも、どんな場所にでもそれが置けるという利点があった。これがサウナ六世代の始まりである。

1950年代に電気式サウナストーブの量産が始まると、いわゆる加熱コイルストーブが一戸建て住居に設置された。地下室や蔵などにあった薪式サウナストーブは電気式サウナストーブに取って代わられてしまった。すなわち、新しい一戸建て住居には電気式サウナストーブが備え付けられたのである。使いやすさが大きな興味をそそいたのである。加熱する手順が不要であり、汚れた薪もいらなくなった。ただスイッチを入れ一時間程度待てばサウナ浴ができるのだ。電気式サウナストーブの出現でスモークの香りもついに消え去ってしまい、その代わりに息が詰まりそうな乾燥感が残されてしまった。いずれにせよ、これが当時の現代風といったものだった。

## サウナが数階建てのアパートに登場

電気式サウナストーブのなだれ現象の人気が現実には1970年代に起こり始めた。ある積極的な事業投資家が、彼の有する新しいアパートの各階の部屋に電気式サウナストーブを据え付けることを決めたことに端を発したのである。それは実に大きな商いとなり、現在では浴室につながっているサウナを持つことは、かなり小さなアパートでも当たり前のことのようになっている。この小さな“熱い部屋”は、昔の数階建ての建物にある小型電気式サウナなどを含めてその数は50万にも及ぶのである。

## 熱保留型の電気式サウナストーブが新しい世代の幕を開けた

都市の電気式サウナストーブへの全般的な失望と古き良き時代の祖父母たちの思い出といったものが大きくなるにつれて、1980年代にはサウナストーブ業界では、ある技術向上を果たしたのである。それは、今の電気式サウナストーブと昔の丸型ストーブの総合品といったようなものであった。この大きなサウナストーブは熱保留型の電気ストーブと呼ばれ、新しいデジタル技術を装備したものであった。まもなくサウナ文化に新しい時代が到来したことは明らかであった。そしてこの時代を第七世代と名付ける。

新しい技術改良はヒーターコイルから夜間低料金の電気を使うタイマーにまで及び、これら全ての新しいサウナストーブの持つ共通の概念とは、良く熱絶縁された容器の中の大量の石を電気で加熱し、それ

で即座にサウナ室を熱めるというものであった。より優れた、いわゆる優良サウナストーブは数分の内にサウナ室の空気を熱し、昔のサウナ同様、一時間程度で木の壁面と座台を熱めることができるというものである。

### ホームスパ

今世紀の初めサウナ文化が急速な進歩を遂げたのであるが、正に優良サウナストーブはホームサウナ文化の中で変化したことが認められるのである。

サウナのサイズは1970年代当初の賃貸住宅の小さな箱型のものからフルサイズのスタジオ型サウナコーナーといった大きなものになっていった。

そのサウナコーナーには電気式サウナストーブに加え薪を燃やすストーブ、シャワー付きのジャグジー、戸外の湯船等があり、化粧室(※4)には暖炉、小さなキッチン、サンルームまで完備しているのである。

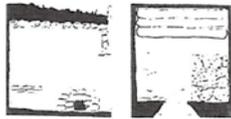
不幸にも伝統的サウナスティームの高品質というものは、高水準の技術進歩とホームサウナとスパが社会生活に大きく取り入れられる中で影をひそめてしまっているということである。

- 
- ※1 一般には150万から160万個といわれている。これは数え方の違いであろう。例えば、1施設にサウナが2個あった場合それを1と数えるか2と数えるかの違いである。
  - ※2 地中サウナといっても後図(P42・1)のように石器時代のもは堅穴のテント式のもの。青銅器時代のもは川の堤を掘った川堤(土手)のタイプのもの。
  - ※3 秋収穫した麦を水に浸してモルト桶に入れてサウナに入れて日夜火を炊いてビールを作る。その作業をする時のサウナをモルトサウナと呼ぶが、文章の内容から見ると後図(P42・4)のレンガをモルタルで固めたチムニーサウナのことはないかと思われる。
  - ※4 日本では洗面所や便所を意味するが、公衆サウナではロッカー室のことで、プライベートサウナではロッカーの他にイス・テーブルがありサウナの後軽い飲み物を飲んで休めるようになっている。豪華なものになると暖炉や簡単なキッチンも付いている。

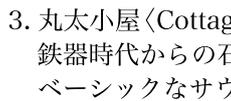
## フィンランドにおけるサウナ7世代(図説)



1. 洞穴〈Dugout〉サウナ  
石器時代からの洞穴〈Dugout〉サウナ  
ストーブのある古代サウナ



2. 地中〈Earth〉サウナ  
青銅時代からの熱した石積みのある  
初期のサウナ



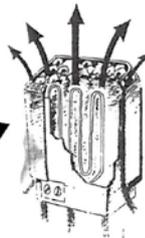
3. 丸太小屋〈Cottage〉サウナ  
鉄器時代からの石積みストーブのある  
ベーシックなサウナ



4. 煙突〈Chiney〉サウナ  
1600年代からの単一加熱ストーブの  
あるガーデンサウナ



5. 1950年代の居住用サウナにある  
連続加熱ストーブ



6. 無煙のコイルストーブと  
1960年代のフラットサウナ

7. 蓄熱型新型ストーブと1990年代のホームスパ

