



「温冷交代浴」代謝活発に

蒸し暑くて苦しいだけ

。東京都の会社員、園田林太郎さん(43)が抱いていたサウナのイメージが覆ったのは、2019年12月末のことだ。仕事を通じて知り合った男性を忘年会に誘うと、「それならサウナに行かないか」と言われた。サウナを20年来愛好する「サウナー」だという。

その男性と横浜市内のサウナ施設に行った。サウナを楽しむ基本として教わったのは、水風呂にも入ることだった。過去に1度経験したことがあったが、冷たくて体がぶるぶる震え、「罰ゲーム」のように感じた。以来、敬遠していた。

その日は男性が熱心に勧めるので、おそろおそろ入ってみた。約80度の高温サウナで汗をかいた後、1分ほど水風呂につかった。体が十分温まった後だったせいか、苦痛はない。むしろ

気持ち良さを感じた。

水風呂から出て、イスで休憩。そのサイクルを3回繰り返すと、全身がぼわーっとしてきた。体が熱いのか、冷たいのか、分からないう。脳が混乱しているように思えた。生まれて初めて不思議な感覚だった。

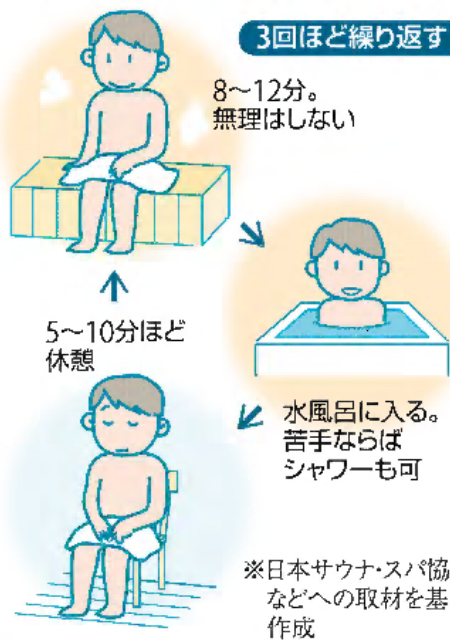
これをきっかけに、サウナのとりこになった園田さん。現在は週2、3回通っており、「もはや生活の一部として欠かせません」と笑顔で話す。

日本サウナ・スパ協会

(東京)技術顧問の中山真喜男さん(82)によると、「サウナ→水風呂→休憩」という流れの入り方は、「温冷交代浴」と呼ばれ、3回繰り返すのが標準的だという。体を温めて拡張した血管は、冷やすと収縮する。中山さんは「血管をポンプのように緩めたり締めたりすると、新陳代謝が活発になる。疲労も回復し、爽快感が得られる」と、サウナの効用を説明する。

高血圧や糖尿病、心臓病の人は、基本的に入らない方がよい。血圧の変化に耐えられない可能性があるためだ。入るならば、かかりつけ医に必ず相談しよう。楽しみや気晴らしとみられていたサウナは近年、病気のリスクを下げるなど、医学的な効用も明らかになりつつある。健康にも役立つサウナの魅力を探った。(このシリーズは全6回)

正しいサウナの入り方(目安)



*「医学的に正しいサウナの入り方①」の動画はこちらから

入る時間は8~12分が目安だ。初心者はおっと短い時間でも構わない。まず全身を洗い、発汗をスムーズにするため、体をよく拭く。安全に楽しむための注意点もある。

3回繰り返すと、500~1000mlの大量の発汗がある。失った水分と同じだけ補給する。飲酒後の利用は避ける。アルコールの利用は避ける。アルコールの利用は避ける。アルコールの利用は避ける。

「病院の実力 2020総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。



頻繁利用 病気リスク減か

土肥英雄さん(90)は毎朝、大阪府河内長野市の自宅からバスと電車を乗り継ぎ、1時間かけて大阪市の繁華街・西道頓堀に通う。約80の飲食店などをつくる道頓堀振興会の事務局長で、午前10時から物品の調達などに汗をかく。卒寿を迎えた今も病気一つなく、記憶力も衰えを感じさせない。



軽く体操をしながらサウナに入る土肥さん。「慣れない人は無理したらあかん」と語る(大阪市中央区のサウナ施設「アムザ」で)

「健康の秘訣? 一番はサウナや」。午後2時に仕事を終え、近くのサウナ施設に向かうのが日課だ。15歳で終戦を迎えた土肥さんは、家業を手伝うなどした後、1955年に現在の「ニュージャパン観光」(大阪市)に就職した。日本にサウナブームが到来したのは、64年の東京五輪がきっかけだ。選手村にサウナ室ができると話題になり、国内にもサウナを設置する施設が増えた。同社が本格的な乾式サウ

ナ「サウナプラザ」を作ったのは68年。土肥さんは38歳で店長に抜てきされた。「俺を殺す気か」。100度のサウナに初めて入った客から苦情が相次いだ。魅力を伝えようと、自ら毎日サウナに入った。「爽快やで」「肌つや良くなるよ」。そんな営業トークで客を呼び込み、店は大繁盛した。95年に65歳で退職した後、平日はサウナ施設で、休日には自宅のサウナ室で汗を流した。これまでに入った回数は1万5000回を超え、という土肥さんは言う。「サウナは俺の生きがいや。なかつたらとうの昔に消えとるよ」

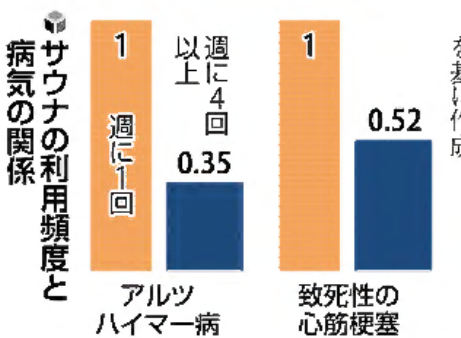
サウナに入る生活が、様々な病気のリスクを下げる可能性があることが海外の研究で明らかになってきた。東フィンランド大は2015年以降、サウナと病気の関係を検証した世界初の大規模調査の結果を発表し、注目を集めている。80度のサウナの利用頻度でグループ分けしたフィンランドの健康な中年男性(42~60歳)2315人を約20年間追跡。週4回以上の組は、週1回の組と比べてアルツハイマー病になるリスクが約6割、致死性の心筋梗塞になるリスクは約5割少なかった。

ただ、頻繁に利用する人は、もともと健康な生活習慣を持つなど、別の理由も考えられる。土肥さんも毎朝30分の運動と、街で見かけた車のナンバーを足し、英語でつぶやく「訓練」を続けている。

研究代表者で同大教授のヤリ・ラウツカネンさん(循環器専門医)は「頻繁なサウナ浴によって血流が良くなり、心臓や脳に良い影響を与えた可能性がある。ただし、さらなる研究が必要だ」としている。

※サウナを週1回利用した人の病気のリスクを1とする。東フィンランド大の研究論文を基に作成

「病院の実力 2020総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。



※「医学的に正しいサウナの入り方」の動画はこちらから





冷え性改善 ツルツル美肌

「女性が一番美しいのはサウナを出た後の1時間」

2000年以上前にサウナが発祥したとされるフィンランドには、こんな金言がある。サウナを愛好する

東京都の文筆業岩田リョウコさん(41)は、この言葉に強くうなづく。「サウナに入ると、お肌がツルツルになるし、なぜか心も体も満たされます」と語る。

岩田さんは敏感肌で、か



岩田リョウコさん(本人提供)

ぶれやすかった。夏でも分厚い靴下が手放せないほどの冷え性も悩みだった。

サウナにずっと関心はなかった。酔っ払って終電を逃したおじさんが泊まるイメージだった。2017年に友人の勧めで入るようになる

ると、お肌の調子が良くなった

り、冷え性が改善したりと、効果を

実感した。

日本美容皮膚科学会の理事で、順天堂大浦安病院(千葉原浦安市)皮膚科教授の須賀康さんは「サウナは美しい肌作りに効果がある」とし、フィンランドに伝



岩田さんが描いたイラスト。「髪にトリートメントを塗ってタオルを巻いてサウナに入ると髪がツヤツヤになりますよ」と語る

わる金言は、医学的に正しいと指摘する。

サウナに入ると血液の流れが良くなる。熱を放散させるため血管が拡張するた

めだ。これによって「ターノンオーバー」と呼ばれる肌の新陳代謝が促される。皮膚の表面のバリアが丈夫にな

なり、保水力のある滑らかな状態を保てる。毛穴に詰まった汚れや余分な皮脂が汗とともに排出され、ニキビの予防効果もある。

サウナによる血流の改善

効果は、手足などの末梢血管だとさらに大きい。定期的に入れば、血液の循環

が悪いことで起きる冷え性や肩こりの改善にもつながるとい

ただ、注意点もある。サウナに慣れていない人は、温度が低い下の席でじんわりと汗を流すのが良い。乾燥肌の人は温度が低めで、湿度が高いミストサウナが

向いている。

「代謝が良くなり、ごく短期間でやせるといっつのは誤解」と須賀さん。汗をかいて一時的に体重が減るだけで、逆に水分を十分補給する必要がある。

サウナの本場・フィンランドは、幸福な国ランキング1位で知られる。サウナ好きが高じて、この国をたびたび訪ねている岩田さんは、国民が日常的にサウナを楽しんでいるからだと感じている。人口約550万人に対して、大小合わせて約300万か所もサウナがあるという。

サウナをはじめフィンランドの魅力を紹介する「週末フィンランド」を2月に出版した岩田さん。「サウナの後湖に飛び込み、森を眺めながら外気浴できるのが本場の楽しみ方。心が洗濯されるような気持ち良さがありますよ」

*「本場フィンランド流サウナの楽しみ方④」の動画はこちらから



*「本場フィンランド流サウナの楽しみ方④」の動画はこちらから



「低温」療法 心機能を改善

健康維持やストレス発散に使われるサウナは、医療現場でも応用されている。

専用の低温サウナ室で心地よい汗を流した後、安静にして保温する「和温療法」だ。心臓や血管の機能を改善させる効果がある。

「以前はすぐに息が切れたのに、問題なく歩けるようになった。治療中は寝てしまふほど気持ちがいい」。栃木県壬生町の独協医大病

院で和温療法を受ける本沢利夫さん(81)(栃木県栃木市)は、そう語る。

本沢さんは、心臓が拡大してポンプ機能が低下する拡張型心筋症で、2年ほど前に入院。退院後は週に1回、この治療のために通院している。入院時はほぼ寝たきりだったという。

和温療法は、天井から床まで60度に設定した専用サウナ室で全身を15分間温め

た後、30分間毛布にくるまって保温し、最後に汗で失われた分だけ水分をとる治療法だ。

体の内部の温度が1〜1.2度上がるため、指先などの末梢血管が広がり、重症の心不全や、足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症などに効果がある。

血圧を大きく上昇させる高温サウナは、心臓病の人には向かない。同大准教授の豊田茂さん(心臓・血管内科)は「低温の和温療法はリラックスでき、血圧の変化もほとんどない。運動ができない高齢者からも安全に使える」と説明する。

同大など19の医療機関は2011〜14年、和温療法の効果を調べる臨床研究を行った。重い心不全の50〜

80歳の男女149人が参加。①薬物療法に和温療法を加えたグループ②薬物療法だけのグループ―に分け、10日間の治療を受ける前後の変化を調べた。

その結果、6分間に歩ける距離や息苦しさなどの自覚症状は、①のグループのみ統計学的に明確に改善していることを示した。

和温療法は、同大特任教授で、自ら設立した和温療法研究所の所長を務める鄭

忠和さんが開発した。

鄭さんは約30年前、鹿児島島の病院で「死ぬまでに一度温泉に入りたい」と切望する重症心不全の末期患者と出会った。入浴は禁忌とされていたが、鄭さんらスタッフ立ち会いの下、自動昇降式の浴槽で温泉入浴を続けると症状は改善。2か月後に退院できた。

こうした経験から心不全患者への温泉治療に着目。温泉は水圧の影響が懸念されたため、サウナの活用に行き着いたという。

和温療法は現在、全国80か所以上の医療機関で導入されている。4月からは、一定の条件を満たす病院に入院中の重症心不全患者に限り、公的医療保険が適用された。鄭さんは「薬のような副作用もなく、患者に優しいのが和温療法。ほかの病気にも応用できるようにしたい」と話す。



専用のサウナ室で和温療法を受ける本沢さん(左)と、様子を確かめる豊田さん(栃木県壬生町の独協医大病院で)



*「本場フィンランド流サウナの楽しみ方④」の動画はこちらから



「ととのう」感覚 謎に迫る

サウナと水風呂に入った後、イスに座って休憩。気持ちの良さから体がジーンとしびれてきた主人公が、キラキラした万華鏡の中で感極まって叫ぶ。

「ととのった〜!」

「サウナー」と呼ばれるサウナを愛好する人々の日常を描き、テレビドラマにもなったタナカカツキさんの人気漫画『マンガ サ道』でおなじみのシーンだ。

「ととのう」とは、サウナ↓水風呂↓外気浴というサイクルを通じ、心身ともに深くリラックスした状態になることを言う。

なぜ「ととのう」と感じるのか。サウナを愛好する医師らでつくる「日本サウナ学会」代表理事で、慶大特任助教の加藤容崇(ゆきたか)さんは「自律神経がカギを握っている」と解説する。

血液の循環など体の機能をコントロールする自律神

経。緊張すると優位になる交感神経と、リラックスすると優位になる副交感神経からなり、シーソーのようにバランスをとっている。

熱いサウナと冷たい水風呂は、どちらも体には過酷な環境だ。そこに適応するため、交感神経が大きく優位になる。その際、体内に興奮物質が分泌される。

その後、外気浴をすると、体は危機を脱したと感じ、日常生活では感じられないほど一気に副交感神経が優位になり、深くリラックスする。水風呂を出てから約

2分間は、体内の興奮物質の効果も残るといいう。

加藤さんは「興奮とリラックスという本来、共存しない感覚が一緒になると、『ととのった』と感じるのはないか」と推測する。

北海道帯広市の林克彦(のりひこ)さん(44)も、「ととのう」という感覚にはまった一人だ。「脳が雲のようにふわふわかんているように感じる」と語る。もとはサウナ嫌いだったが、2018

年に加藤さんと出会い、サウナの魅力を教わった。「ととのった」と感じる

メカニズムは科学的に解明されたわけではない。その謎に迫ろうと、加藤さんは19年、サウナに入る前後で脳がどう変化するかを調べる「研究」を行った。

対象は林さんらボランティアの30人。加藤さんの勤務先の一つの北斗病院(北海道帯広市)で、「MEG」と呼ばれる精密な脳波計を使い、サウナに入る前後で脳のどの部分がどう変化したかを調べた。

その結果、リラックスした時に出る脳波が全員「正常化」していた。感覚をつかさどる脳の領域の「活動」も確認できた。これらは創造性が高まる状態を意味するが、なぜそうなるのかは分かっていない。

本格的な研究への意欲を見せる加藤さん。「サウナによる体の変化の謎を解明し、健康増進につながる入り方を追求したい」



ととのったあああああ

『マンガ サ道』で主人公が「ととのった」場面 ©タナカカツキ 『マンガ サ道』/講談社



*『マンガ サ道』タナカカツキさんに聞く「⑤」の動画はこちらから



コロナ対策 指針で促す

「コロナ禍で苦しい。でも、安心して楽しんでもらうために徹底したい」

東京・上野のサウナ施設「北欧」の支配人・菅剛史さん(50)は、新型コロナウイルスの感染防止策について、こう強調する。

感染拡大に伴う自治体の要請に基づき、「3密」になる恐れがあるサウナ施設は4月以降、全国的に休業を余儀なくされた。北欧もその一つ。4月18日から休業し、6月1日に再開したが、利用客は1日80人程度と低迷する。新型コロナウイルスが

確認される前の昨年12月と比較すると、8割も減った。苦境の中でも力を入れるのが感染対策だ。混雑を避けようと、入場を予約制にしたり、サウナ内の人数を制限したりした。利用客に名前と電話番号を記入してもらい、感染者が出たら、同じ時間帯にいた人に連絡できるようにした。

こうした対策の基になっているのが、サウナを愛好する医師らでつくる「日本サウナ学会」が6月に公表した新型コロナウイルス感染防止ガイドライン(指針)だ。施設側の対策だけでなく、会話を控えるなど利用客への注意喚起も盛り込んだ。

指針を中心になってまとめた医師の塩谷隆太さんは「対策は厳しすぎても緩すぎてもダメ。どんな対策を取ればいいのか理解する参考にしてほしい」と語る。ここで議論になったのが「熱波サービス」の扱い。

熱波師と呼ばれるスタッフが、サウナ内で熱した石に水をかけ、発生させた蒸気をタオルで拡散させ、発汗を促すパフォーマンスだ。学会内からは「感染予防

の観点から望ましくない」と否定的な意見も出た。しかし、熱波サービスは近年のサウナ業界を盛り上げる一助にもなっており、開始前の換気などを条件に認めることにした。

熱波師で、お笑い芸人の菅休めサトシさん(39)は、サービス開始前に利用客との掛け合いで笑いをとるのが売りの。でも今はそれを封印し、口にタオルを巻くなどの対策を取る。菅休めさんは「安心して楽しんでもらうために最善を尽くしたい」と語る。音声ガイダンスを使って熱波サービスを提供する施設もある。

- 日本サウナ学会の新型コロナウイルス感染防止指針の概要
- ・サウナ室内での会話は可能な限り控える
 - ・ドアを開閉する場合はタオルなどを使って直接手を触れない
 - ・利用人数を制限し、利用客は間隔を1分以上あける
 - ・感染者が確認されたら休館し、同時時間帯の利用客らに連絡する



熱波サービスを行う菅休めさん(東京・上野の「北欧」で)



*「マンガ 水道」
タナカカツキさんに
聞く「⑥」の動画は
こちら

塩谷さんは「対策を取れば感染のリスクは下げられる。対策済みのサウナ施設を学会のホームページで公開するなど、安心して利用できる仕組み作りを考えたい」と話す。(加納昭彦)

(次は「斜視」です)