



はじめに、

SPA DAY

今、日本では空前のサウナブームが起きています。「サウナ と」といったサウナと他アイテムを融合させた楽しみ方の幅が広がり、サウナ好きを公言される方が増えました。「サウナがビジネスのパフォーマンスを上げる医学的根拠が、次々と明らかになっている。」
相関関係があるのは確かです。

■ サウナ方式

サウナ方式	温度・湿度帯	用途
ドライサウナ	80～100℃ (10～20%)	高温低湿が特徴で、サウナストーブやストーンで熱した空気を使い体を芯から温めます。発汗作用を促し、リフレッシュ効果や肉体疲労の回復が期待できます。（※深部体温が上がらない）
<input checked="" type="checkbox"/> フィンランド式サウナ	60～80℃ (20～30%)	熱したサウナストーンに水をかけて発生させる蒸気浴「ロウリュ」が特徴で、ゆっくりと体を芯から温めます。日本のドライサウナと比較して、温度がやや低めで湿度が高く、呼吸もしやすいため、ドライサウナが苦手な人でも挑戦しやすいスタイルです。（※深部体温が上がりやすい）
スチームサウナ	40～60℃ (80～100%)	「低温多湿」の環境が特徴で、肌や髪への負担が少なく、心身のリラックスや美肌効果が期待できます。ドライサウナに比べて体がゆっくりと深部から温まり、体への負担が少ないため、長時間入浴しても息苦しさを感じにくいのがメリットです。

【サウナに入る時間！】

体内の自律神経の状態をより客観的に把握できる「脈」基準に判断するのが、最も安全かつ有効です。（平常時の2倍）1回目のサウナで脈が2倍になる経過時間を計測するとよいでしょう。軽いエクササイズと同程度の負荷にとどめておいたほうがよいです。

■ サウナの入り方 ①

- ・ サウナに入る前に体と頭を洗う
- ・ サウナ⇒水風呂⇒寝椅子がワンセット
- ・ 基本は、3～4セット
- ・ 各セットの間に体を洗ったり、水分補給
- ・ 水風呂⇒寝椅子へは速やかに！
- ・ 最終セットは水風呂を短めにシャワー

- 手早く体を拭いて寝椅子へ。
- なるべく横になる。
(起立はNG)
- 5～10分（季節による）
足の末端が少し冷たくなったら次へ。
- 水分補給



サウナの正しい入り方



- 目安は脈拍が正常時の2倍で出る！
- 時間で決めるもよし。
- 汗の量では判断しない。

ととのう



- ぬるい水シャワーで汗を流す。
- 大きく息を吸い、吐きながら入る。
- 「気持ちいいー」と声に出して入ると良い。
- 脈が平常に戻ったら出る。
- 季節での温度調整

■ サウナの入り方 ②



【水風呂！】

水風呂に入る際は、「ぬるいシャワー」で汗を流しながら、少し体を慣らしてから入る事をお勧めします。また、ヒートショック（急激な温度変化で血圧が大きく変動する事で、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすこと）を未然に防ぐ効果があります。

※**楽に入るコツは「大きく息を吸い、吐きながら入る」**です。

【水風呂攻略のカギ！】

”息を吐きながら入る”場合は、息を吐くと横隔膜が上がります。すると押し出される肺部の血流量が減るため、心臓に戻る血液も減ります。その結果、心臓への負担が減り、バクバク感が抑えられ、冷たいという感覚も多少和らぎます。

また、水風呂に入ってしばらくじっとしていると、実は、冷たさを和らげてくれる膜のようなもので覆われている感覚になります。これを「羽衣」と呼んでいます。

皮膚表面と水の間、温かい温度の層が発生する現象です。

【水風呂の温度！】

最適な水風呂の温度は、16～17度付近です。人体には、TRPという受容体と温度センサーが備わっていて、生命が危うい温度になると、痛みとして現れ危機を教えてくれます。16～17度付近より低い温度になると痛みに変わります。「**快適な範囲内＝痛みを感じない**」というギリギリの温度が16～17度付近なのです。

※**呼吸をしたときの気道がスースーしたら水風呂をでるタイミング**です。

■ サウナの入り方 ③

【寝椅子・外気浴！】

水風呂から出たら手早く体を拭き、寝椅子に向かいましょう。体の拭くのは、気化熱で冷めないようにするためです。

水風呂から出た段階で、体の深部体温は、サウナに入る前よりもこの時点で上がっています。水風呂につかったことで皮膚表面の毛穴や血管が閉じているので、熱が放散されなくなり、魔法瓶のように熱を閉じ込めているからです。

【横になるメリット！】

横になると、血流が脚などの末端に流れやすくなり、深部の熱が末端に分配されることで、副交感神経がより一層優位になり、別次元の「ととのい」が得られます。

季節にもよりますが5～10分程度。足の末端が少し冷たく感じる程度まで。

【ととのいタイム！】

真の「ととのい」タイムは約2分間で終了します。

寝椅子で横になる事で、人体は生命の危機を脱したと感じ、一気に副交感神経優位になります。直前まで交感神経に優位に引っ張られていた分、反動がついて、今度は副交感神経側に大きく目盛りが振り切れます。この時点で分泌されたアドレナリンはまだしばらく残っている状態で、血中半減期は2分間です。**つまりこの2分間はアドレナリンが残っているのに、且つリラックスしている、ゾーンのような状態になります。**

これが「ととのい」タイムの真相です。❗



■ サウナの効果 ①

サウナが、全ての健康法の中で、最も効率的に、そして瞬時に、
脳と体を「ととのえる」＝「コンディショニングする」ことができる。

【脳の疲れが取れない!】

ぼーっとしている時、すなわち休息すべき時にも脳が働いてしまうことが脳疲労の原因であり、仕事のパフォーマンスを低下させる元凶である。強制的に脳を”オフる”ことが大事。

☞サウナなら、誰でも自動的に心身をととのえられる!

【非日常的な危機的状况】／サウナ→水風呂→寝椅子（外気浴）

危機①：サウナに入ると人体は、サウナの環境に対応できるように内側の自分の感覚に集中し、余計なことを考えなくなります。

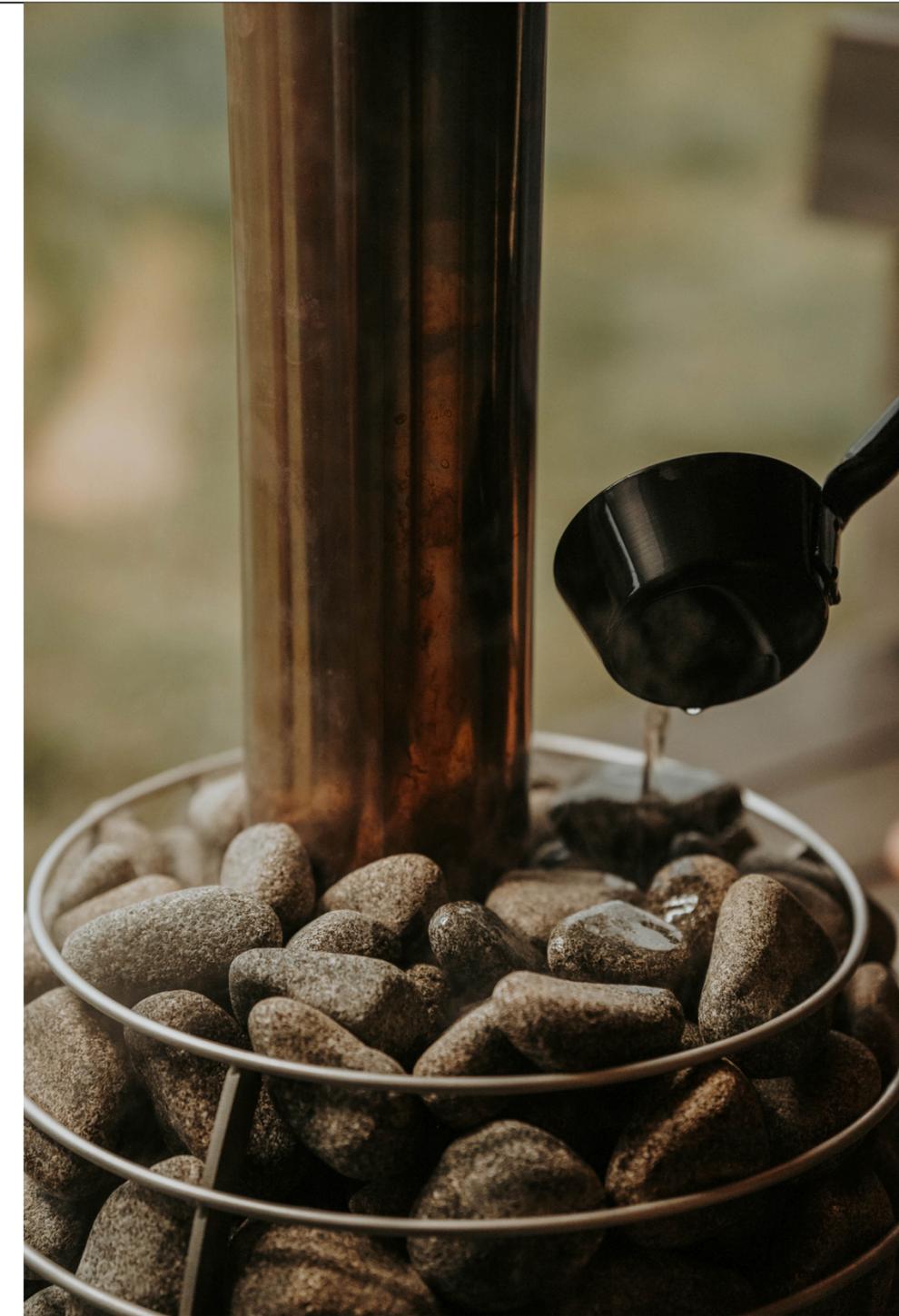
危機②：極限まで熱せられた体が、冷水に浸けられ当然体は驚きます。そして、人体は再び生命の危機を感じます。体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモンなどをコントロールし、持てる全ての力を総動員して、環境に適応しようとしています。

解放③：寝椅子で横になりリラックスする事で、ようやく生命の危機を脱したと判断した人体は、急速にととのっていきます。

エネルギー消費が止まり、動作が軽くなった脳が、サクサク動き始めるのです。



「サウナ→水風呂→寝椅子」で、体内に目まぐるしい変化を起こすことこそが「ととのう」のカギとなります。



■ サウナの効果 ③

! 医学的に言うと「ととのい」とは、
血中には、興奮状態の時に出るアドレナリンが残っているのに、
自律神経はリラックス状態の副交感神経優位になっている稀有な状態！

【自律神経が鍛えられてメンタルが安定する！】

自律神経は交感神経と副交感神経に分かれていて、基本的に相反する働きを担いながらバランスを取り合っています。

交感神経：アクセルで心身を興奮状態にする働き。

副交感神経：ブレーキで心身をリラックスさせる働き。

※サウナで人体を危機的な状況に置くと、人体の生体維持システムである
自律神経が刺激され、鍛えられていきます。

【睡眠をコントロールでき改善を実感！】

サウナに入ると、短時間で深い睡眠を得られるようになることに加え、日中の眠気も防げるという驚くべき研究結果。

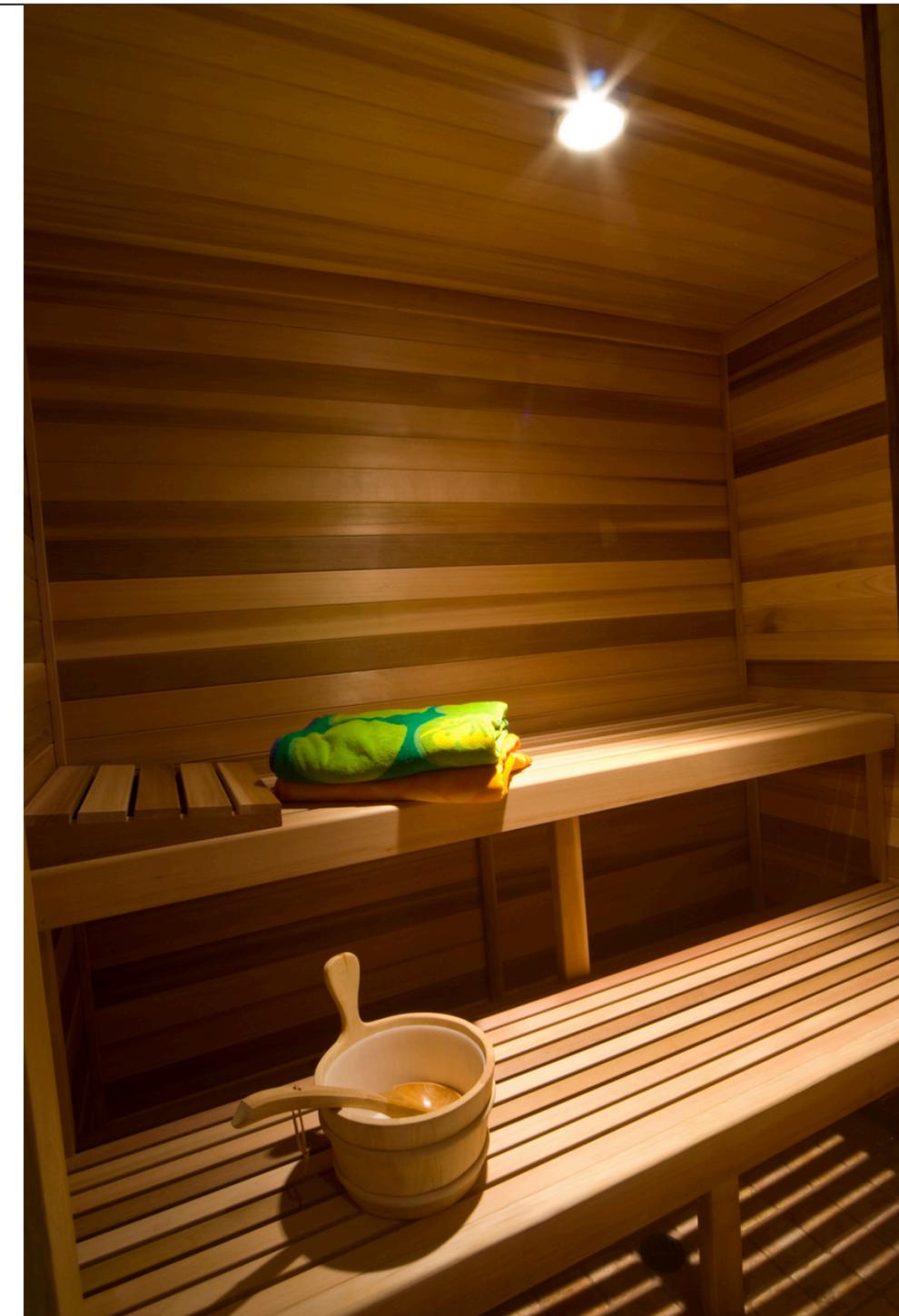
手足の先などの抹消体温が、カラダの中心部の深部体温よりも高くなり、サウナに入った日は深い睡眠の時間が約2倍になるという報告も！

【感覚が敏感になる！】

サウナに入った後は、右側頭頂葉の一部にβ波が増加する事が判明。

= 感覚を司る領域が活動している証。

※感覚を司る頭頂葉がサウナに入ると活性化し、五感覚が研ぎ澄まされることがわかった。



■ サウナの効果④



サウナは、脳のみならず、肉体をコンディショニングすることもできるので、「仕事のパフォーマンスをあげる」にはうってつけです。

【肩凝り・腰痛・眼精疲労がやわらく！】

- 温熱効果によって血流が増加し凝り固まった筋肉がやわらぎます。
(※心臓のポンプ機能が70%程度上昇する事が報告されている。)
血流は、熱や酸素や栄養を運んだりする以外に、肉体を疲労させる物質を運び去ります。疲労物質が強力に押し流されて、筋肉疲労が回復します。
- 万病の元とされる炎症が減り、活性酸素が減少することも報告されている。

※眼精疲労に関しては、湿度が高いウェットサウナを利用しましょう。

【極限状態のサウナ！】

- サウナから水風呂につかる事で、皮脂表面の血管が瞬時に収縮します。すると、体の末端の血液が一時的に身体の中心部に集まる事となり、深部血流が増加します。
❗※脳も深部血流なので、増加した深部血流によって、脳の代謝物質が回収され、脳のスッキリした感覚が得られます。

■ サウナの効果 ⑤

【脳のスッキリ感！】

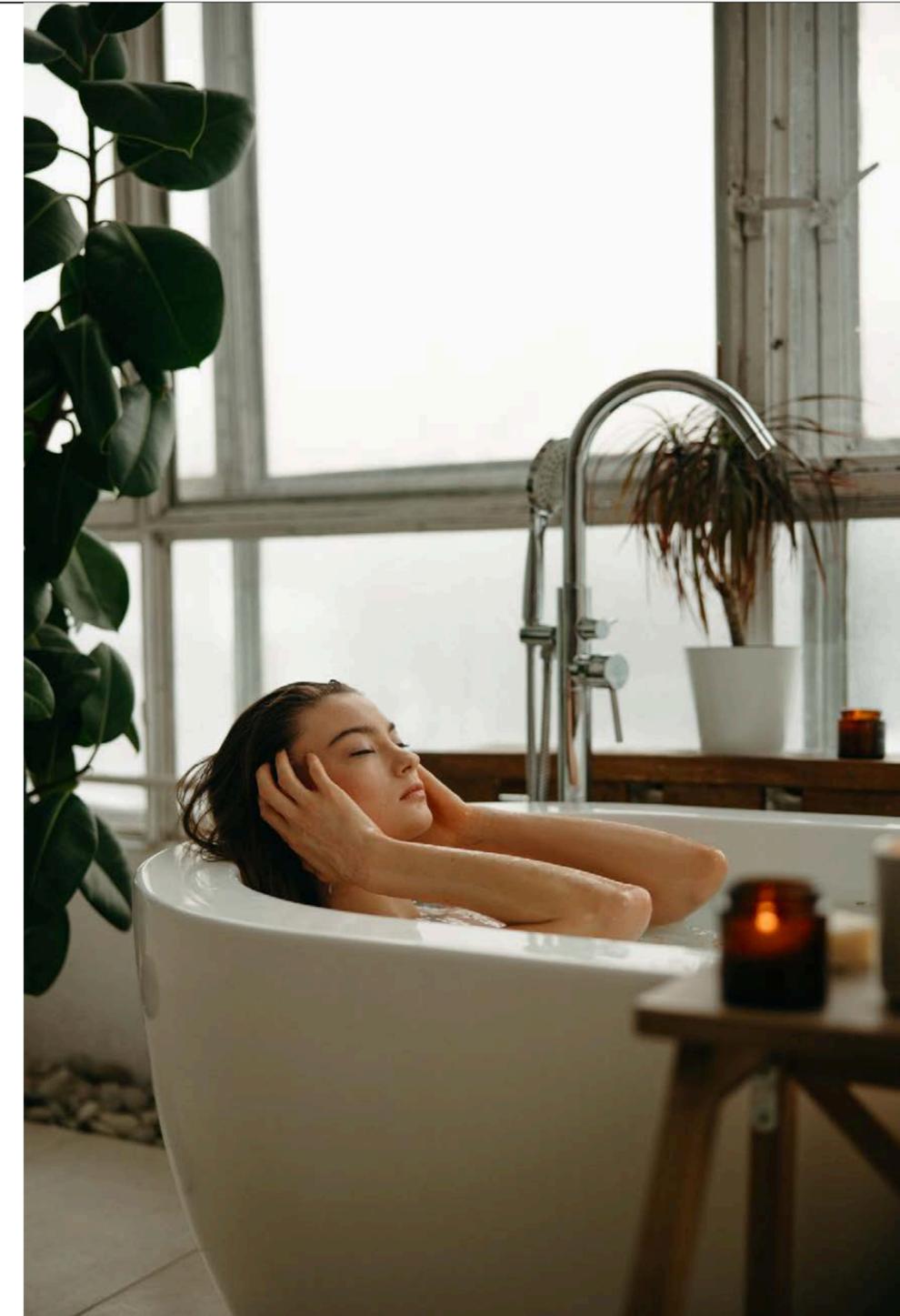
脳の重さは体重の約5%に過ぎませんが、消費されるエネルギーは約20%にも及ぶほど、脳は酷使されています。**重視すべきは血流と脳の変化！**

水風呂に入って皮膚表面の血管がギュッと収縮することで、体の深い部分の太い血管に血液が集中します。それには脳の血管も含まれ、脳の血管に血液がぐんぐん巡ります。この時、脳内の余分な物質の洗い流しが進みます。血流が増えることで物質の入れ替わりが進み、脳がスッキリした感覚になります。=水風呂は非常に大事！

【体内修復！】

体内を修復する役割を持つHSP（ヒート・ショック・プロテイン）は、深部体温が38度を超えるとたくさん分泌されます。サウナ1セットあたり深部体温は0.6℃上がります。38度に達する事で大量に発現したHSPは、どんどん出続けて4時間後にMAXになります。その後徐々に下がり約2時間で終了します。従って、**サウナを出て4時間後までに食事を補給して就寝すると細胞の修復は非常にスムーズに進みます。免疫細胞も修復され活性化します。**🔥

また、**サウナを出てすぐに肌をトリートメントすると美肌効果が高いです。**
体内のメンテナンスとスキンケアの両面において、サウナは非常に優れていると言えるでしょう。



■ サウナの効果 ⑥



【健康効果！】

サウナは、毎日入るのが最も健康効果が高い。
入る日数が多いほど下記病気のリスクが下がるという報告がされています。

- 心筋梗塞 52%減少
- アルツハイマー病 65%減少
- 認知症 66%減少
- うつ病を主とする精神科疾患 77%減少

注目!

【高血圧要因の排除！】

日本人に高血圧が多い理由の一つに、塩分の過剰摂取があります。
塩分を取りすぎると、血液中の塩分がたくさん含まれることとなります。すると、塩には水を引っ張る性質があるため、周辺の細胞の中から水分を引っ張ってきて、血液の量が増えます。これは血管というホースの中に水がパンパンに入っているようなものです。だから、血液の内側にかかる圧が高まり、高血圧になります。

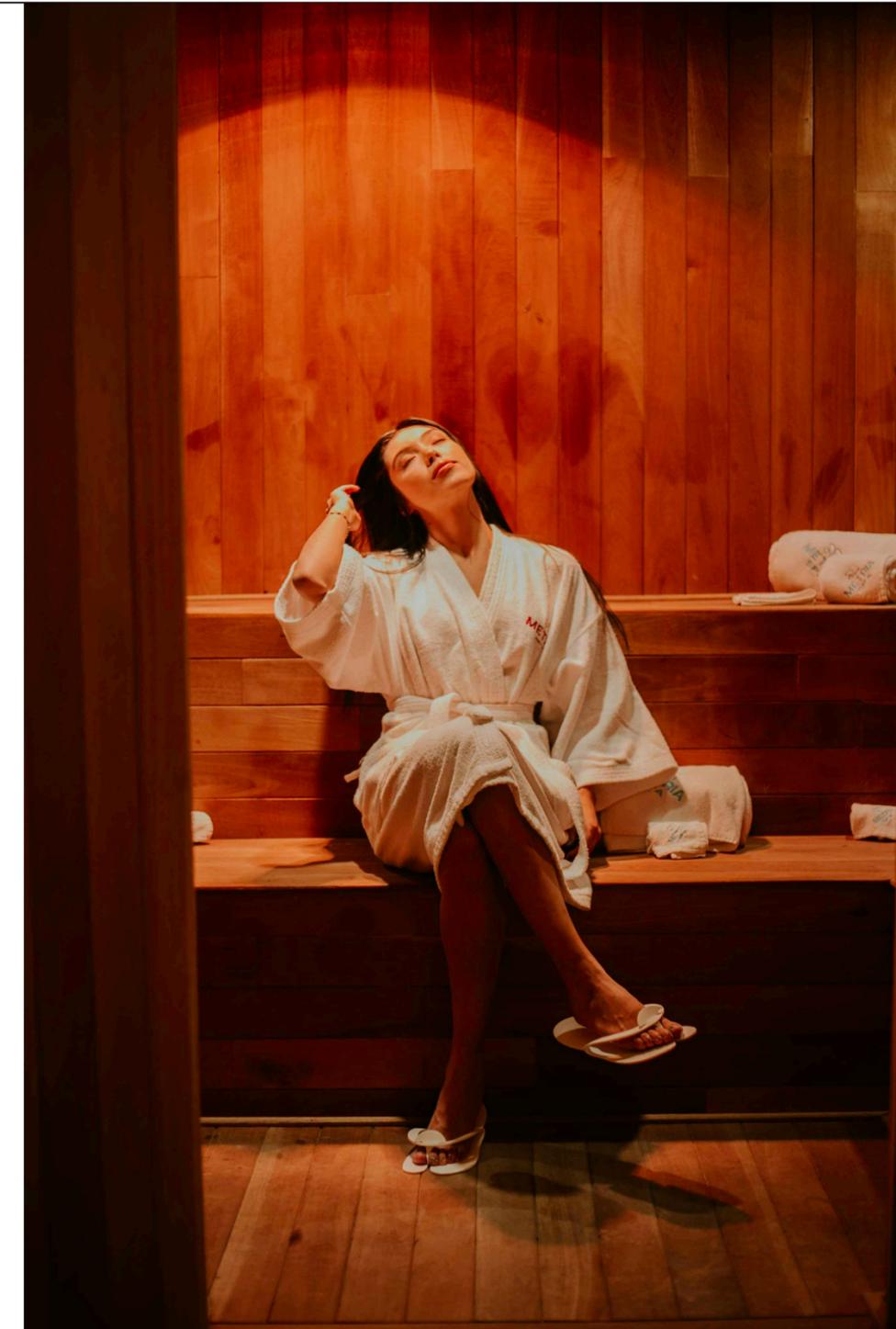
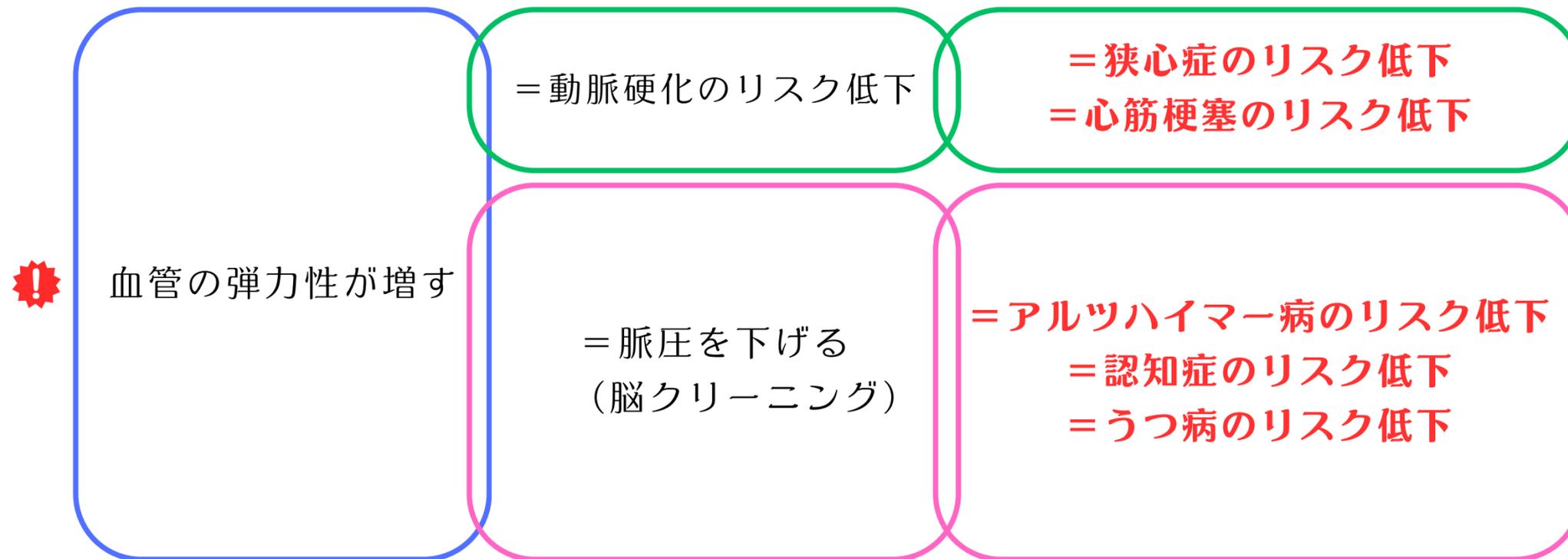
※サウナに入ると、汗を大量にかくことで塩分と水分が排出されるうえ、血管も拡張します。つまり高血圧になる要因を排除する効果があります。

■ サウナの効果 ⑦

【血管エクササイズ！】

サウナに入ることによって自律神経が刺激され、血管が強制的に伸び縮みさせられ弾力性が上がることが報告されています。それにより心臓のハードワーク（負担）を防ぎ心臓病のリスクを低下させます。血管は自律神経によってコントロールされていて、交感神経が優位になると血管は収縮し、副交感神経が優位になると拡張します。

サウナに入ると、交感神経と副交感神経が交互に活性化するため、まるで血管エクササイズが行われているようなものです。



■ サウナの効果 ⑧

【やせ体質になる！】

サウナに入ると、甲状腺ホルモンが増えるので代謝があがり、やせ体質になります。甲状腺の役割は、交感神経と全身の代謝を活性化します。そのため、代謝のスイッチが切替わって、脂肪を燃焼させエネルギーを消費しやすい体になります。

※サウナ前にご飯を食べるのはNG! 食事によって糖분을摂取すると、甲状腺ホルモンが出なくなり代謝スイッチが入らなくなります。

(ポカリスエットやアクエリアスなどのイオンウォーターなどもNG!)

【むくみが取れる！】

むくみの原因の一つに塩分の過剰摂取があげられます。

体には、体内の塩分濃度を一定に保つ機能があります。そのため、塩分をたくさん摂取すると、体内に水分を溜め込むことで塩分を薄めようとします。すると、**間質液**に水分が溜まり、むくんでしまいます。サウナに入ると、汗を大量にかくので、間質液に溜まった水分を減らすことができ塩分も排出され、むくみが取れます。

(間質液) 体内の細胞と細胞の間を満たす液体で、血液から毛細血管壁を介して滲み出したもので、細胞に酸素や栄養素を運び、老廃物を回収する役割を担います。

【肌がきれいになる！】

サウナに入ると、大量の汗をかき血流が促進されることで、肌の新陳代謝が促進され肌の調子が整います。同時に、体内水分と一緒に汗として毛穴に付着した皮脂も排出され、肌のケアをすることができます。



■ サウナの効果 ⑨

	サウナ	水風呂	寝椅子
血流 (中心部)	↓	↑	→
血流 (皮膚表面)	↑	↓	→
心拍数	↑	↓	→
血圧 !	↘	↑↑	→
自律神経(交感神経)	↑↑	↑	↘
自律神経(副交感神経)	↩	↓	↑↑
ホルモン	↑	↑	↘
HSP(体内修復)			→ 4時間後MAX



●興奮状態 (アドレナリンなど)

●リラックス状態

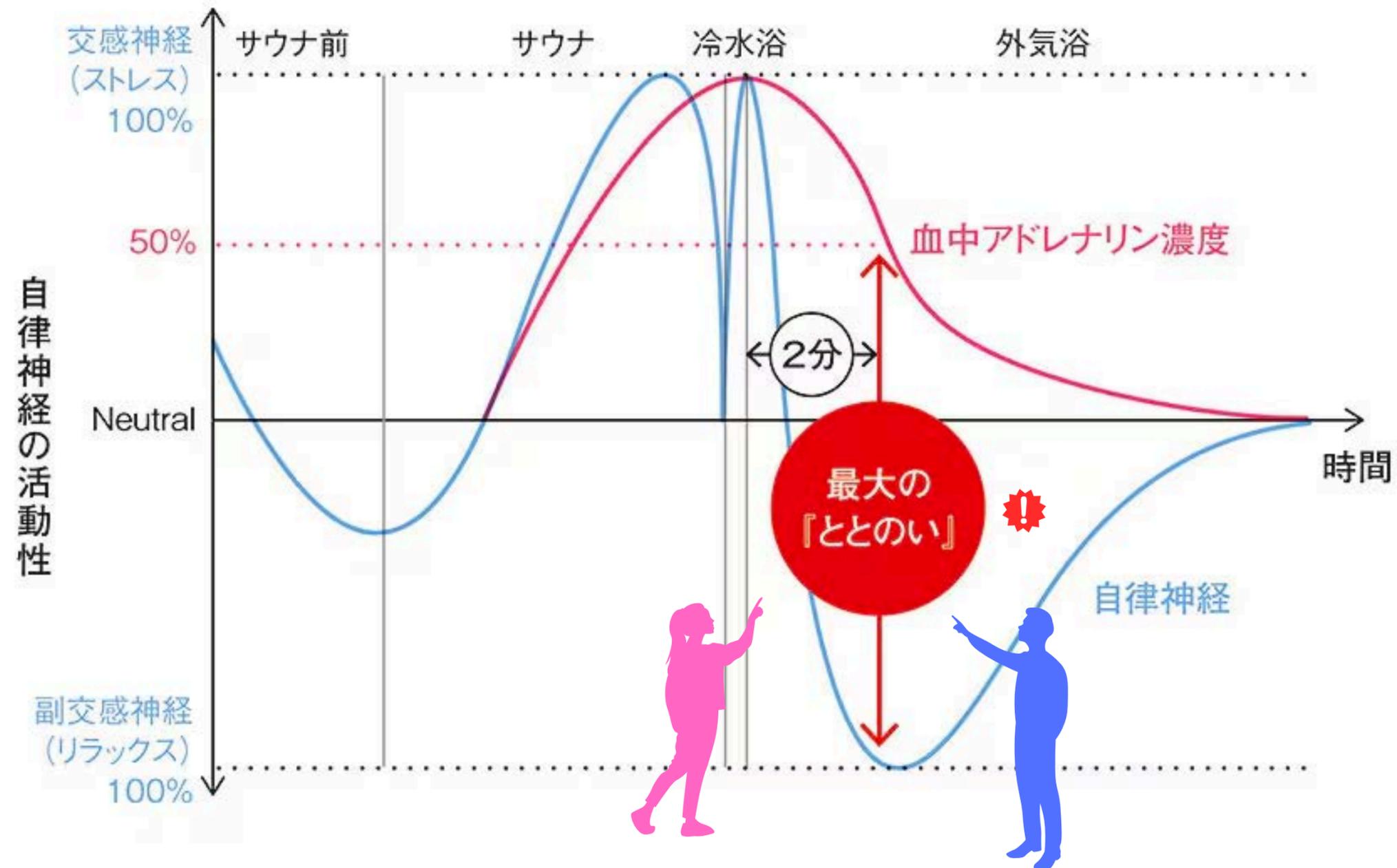
- アドレナリン
- ノルアドレナリン
- エンドルフィン

※副交感神経とアドレナリンなどの共存が「ととのう」という稀有な感覚を引き起こしている!

●深部体温38度超えるとたくさん出る

■ サウナの効果 ⑩

医学的に言うと「ととのい」とは、
血中には、興奮状態の時に出るアドレナリンが残っているのに、自律神経はリラックス状態の副交感神経優位になっている稀有な状態！

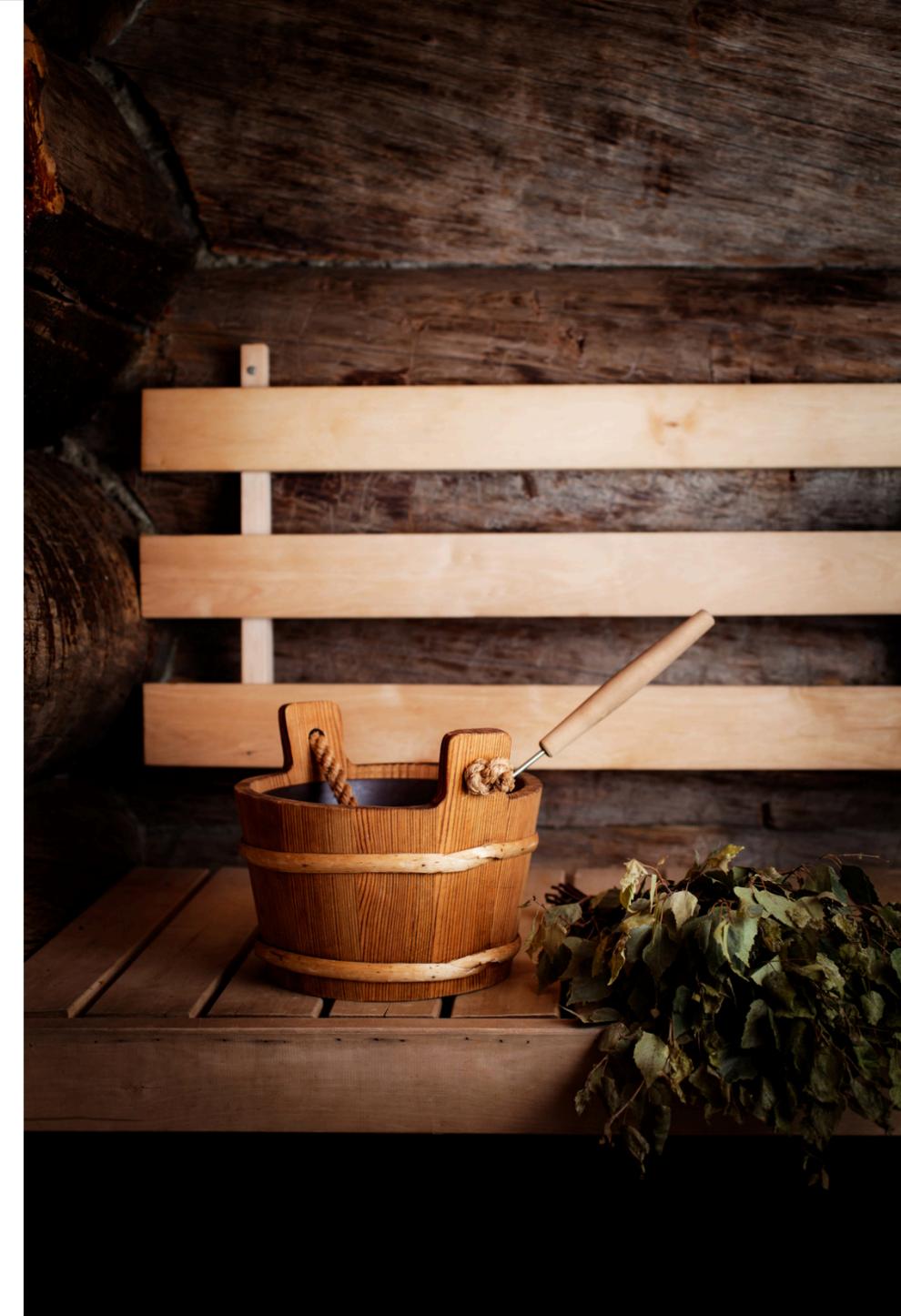


■ サウナの効果 ⑪

【こんな効果も！】

- 免疫力が高まる（免疫細胞が修復され活性化し病気になりにくくなる）
- ホルモン分泌の増加（特に女性に効果大）
（ β エンドルフィン、プロラクチン、オキシトシン、甲状腺ホルモンなど）
- 朝サウナ（日中の快適性と疲れの軽減）
- 時差ぼけの解消
- 筋肉痛の早期回復（アイシング➡サウナ）
- サウナ浴中のマッサージ効果（肩凝り、首凝り、眼精疲労、腰痛）
- コミュニケーションの促進
- 食事の満足感

・・・etc。



■ 現代の日本社会問題 ①

このような現象にサウナ浴は効果を発揮します！

【起こっている現象】

現代の日本社会において、精神的健康問題は個人の領域を超え、社会全体の構造的な課題として顕在化している。2024年版『厚生労働白書』が初めて「こころの健康」を特集テーマとして取り上げたことは、この問題が単なる個人的な苦悩ではなく、国家的な政策課題として公的に認識されるに至ったことを示している。単に精神疾患が増えているという事実だけでなく、現代社会そのものが人々の精神的な健康を蝕む環境へと変化していることを物語っている。その背景にあるのが、社会全体に広がる「精神的ストレス」の増大で、人々の心理的な脆弱性が構造的に高まり、ストレスに対する社会全体の耐性が失われつつあることを示している。

年代	課題	課題の詳細
若年層 (10代・20代)	社会適応とキャリア形成の危機	若年層の精神的健康問題は、現代社会のひずみを最も鋭く反映している。 ●キャリア形成に対する不安と業務過多、●拒否回避志向と心理的安全性、 ●過度なデジタル依存と社会的比較
中年層 (30代・40代・50代)	人生の岐路に立つ 「サンドイッチ世代」の葛藤	中年期は、若年層とは異なる心理的・社会的課題に直面する時期である。 ●キャリアの停滞感と将来への不安、●育児と介護の「ダブルケア」負担、 ●健康と将来への漠然とした不安、社会的地位が高まるにつれて弱みを見せられなくなり、孤立を深めるといった役割に起因する構造的な問題を示唆している。
高齢者層 (60代以上)	生きがいと社会的役割の再定義	高齢者層が直面する精神的課題は、若年層や中年層とは異なる「喪失」の側面が強い。 ●心身の健康、●経済的基盤、●社会的つながり、●生きる目的の喪失。 デジタルデバイドによる社会的孤立。「閉じこもり」が加速し、認知機能の低下やうつ病のリスクがさらに高まるという負の連鎖。

このような現象にサウナ浴は効果を発揮します！

【起こっている現象】

現代社会は、情報過多、デジタル疲労、そして過剰な社会意識という特有のストレス要因に直面しています。現代人の生活は、情報技術の発展と密接に結びついており、それに伴う新たな形態の心身の疲労が顕在化しています。従来の疲労が主に肉体的な労働や精神的なタスクに起因していたのに対し、**現代の疲労は、物理的な活動の有無に関わらず、精神的な緊張状態によって引き起こされる側面が強く見られます。**

情報過多とデジタル疲労のメカニズム：

終わりのない刺激

スマートフォンやパソコンといったデジタル機器は、私たちの生活を便利にする一方で、絶え間ない情報や通知で注意を引きつけ、脳を常に刺激し続けています。この「常時接続」の状態は、脳に継続的な認知負荷 (cognitive load) を課し、リラックスする瞬間を奪います。その結果、気が休まらない状態が慢性化し、心身の疲労が蓄積しやすくなります。また、過剰な情報に晒されることは、注意散漫や集中力の低下を引き起こすだけでなく、睡眠障害や運動不足といった身体的な健康問題にもつながる可能性があります。

この疲労は、単に睡眠や休息を取るだけでは完全には回復しません。なぜなら、疲労の根本原因が、物理的な環境から断ち切られていないデジタル的な刺激にあるからです。したがって、このような現代特有の疲労を解消するためには、意図的に外部との「物理的・デジタル的隔離」を行うことが不可欠となります。プライベートな環境は、この隔離を物理的に可能にするため、現代社会の根本的な問題に対する直接的な解決策となるのです。

他者の視線と自己意識：

パーソナルスペースの侵害

現代社会では、SNSが自己評価を下げる原因になったり、常に他者と比較してしまうことで、不安や焦燥感が高まることがあります。これは、対人関係における緊張感や「他者からどう見られているか」という意識、すなわち「公的自己意識」が過剰になることと深く関連しています。

他者の視線に対する過剰な不安は、日常生活に支障をきたす「視線恐怖症」や「対人恐怖症」の一因となり得ます。この不安は、人というだけで強い緊張や不快感を生み出し、心理的なリラックスを妨げます。

プライベートな環境は、この「公的自己意識」を物理的にゼロにすることができます。外部の視線や評価から解放されることで、潜在的なストレスから解放され、心身を真にリラックスさせることが可能となります。これは単なる静かな空間の提供を超えて、ウェルネス体験を心底から享受するための、心理的安全性が担保された基盤を構築する役割を担っています。

■ サウナの注意事項①



【安全にサウナを楽しむために！】

リスク	詳細	対策
脱水症状	サウナでは大量の汗をかきます。その結果、体内の水分が不足し、脱水症状を引き起こす可能性があります。脱水症状は、めまいや立ちくらみ、吐き気、頭痛などの症状を引き起こすだけでなく、重症化すると熱中症や血栓症のリスクも高まります。	サウナに入る前、入った後、そしてサウナ室を出る度に、こまめに水分補給を行いましょう。(水がお勧めです。)
めまい・立ちくらみ	高温のサウナ室から急に立ち上がると、血圧が急激に低下し、めまいや立ちくらみを起こすことがあります。	サウナ室を出る際はゆっくりと立ち上がり、しばらく壁や手摺などに掴まりながら様子を見るようにしましょう。
血栓症	脱水によって血液が濃縮されると、血栓ができやすくなります。血栓は血管を詰まらせ、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。	水分を十分に摂取し、脱水を防ぐことが重要です。また、サウナ後には、アルコール摂取を控えましょう。アルコールには利尿作用があり、脱水を促進する可能性があります。

■ サウナの注意事項 ②

【サウナに入ってはいけない人！】

下記に該当する方はリスクが高いため、決して無理をしないように！

- 心臓血管系の疾患がある人（高血圧、狭心症、不整脈、動脈瘤、脳梗塞など）
- 透析中の人（脱水を起こしやすい）
- 子供（10歳以下）※自律神経系がまだ確立されていないため
- 妊婦（特に妊娠初期と後期）
- 感染症を持っている人
- 泥酔、あるいは二日酔いの人
- アレルギーがある人（アロマを使うロウリュウの場合、要注意）
- 鉄欠乏性貧血（倒れてしまわないように鉄分を補給していればOK）
- 風邪を引いている人
- その日、体調が悪いと感じている人

【注意点！】

- 医師への相談／サウナ入浴前に必ずかかりつけの医師に相談しましょう。
- 水分補給／入浴前後に十分な水分補給をしましょう。
- 食事のタイミング／食後すぐの入浴は避けましょう。
- サウナ室での温度と時間／無理せず低温サウナを選び、短時間から始めましょう。
- 水風呂の利用／水風呂は避け、ぬるめのシャワーでクールダウンしましょう。
- クールダウン／ぬるめのシャワーで徐々に体温を下げましょう。



■ サウナの基本的マナー



【サウナの「基本的マナー！」】

マナーを知ることによって安心してサウナを楽しみましょう。

- サウナに入る前に体を洗う。(身を清める)
- サウナ室内に持ち込むタオルの水を絞る。(サウナ室内をビショビショにしない)
- サウナ室で汗を飛ばさない。
- 水風呂に入る前に汗を流す。(水風呂の水をなるべく使わない/シャワー)
- ととの寝椅子は、使い終わったら水をかける
- ロウリュウをする場合は一声かける。(不特定多数が入るサウナの場合)
- サウナ室内で大声でしゃべらない。(不特定多数が入るサウナの場合)

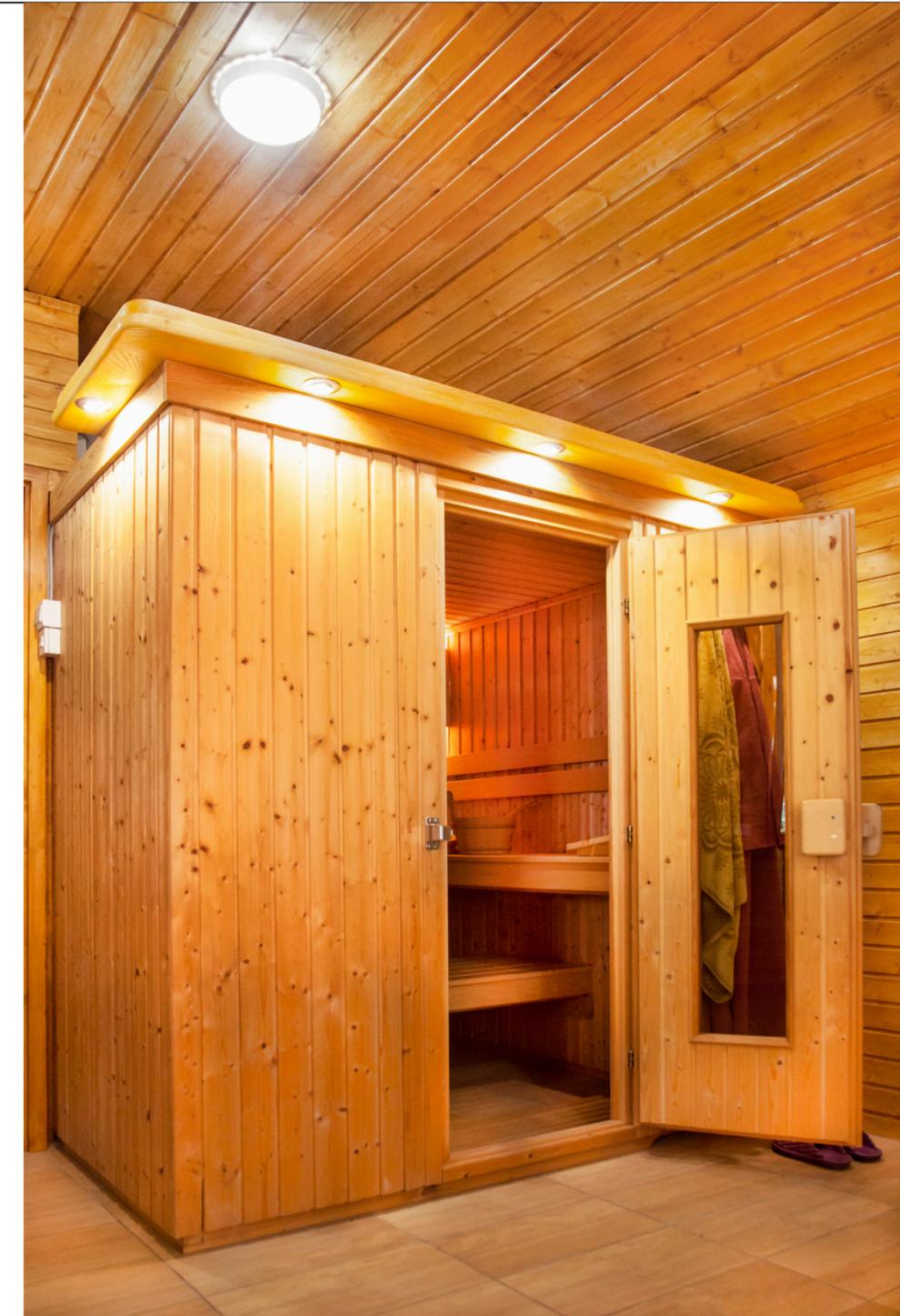
などなど、

その他、利用するサウナ施設独自の利用規約も確認しましょう。

■ サウナ理想の設備

【こんなサウナがあったらいいな！】

- 完全個室プライベートサウナ（1人・友人・家族でも楽しめる）
- 予約から決済までシステム化（専用アプリ）されている
- サウナ、水風呂、寝椅子の3点セット
- サウナヒーターで「ロウリュウ」ができる
- 水風呂の管理（温度、水質）が出来ている
- シャワー（給水、給湯）が別で設置されている
- 個室内在が清潔である（清掃体制）
- 室内の雰囲気が良い（照明、内装）
- 飽きがこない設備内容になっている（音響、HOTヨガ、ストレッチ）
- 空調、換気設備が整っている
- 水、タオル、サウナセットなどすぐに用意できる設備が整っている
- 利用規約、注意告知が館内にしっかり告知されている
- セキュリティシステムがしっかり装備されている
- 安全対策システムがしっかり装備されている（利用者の緊急時対応）



■ 世界のサウナ浴文化 ①



【世界に広がるサウナ文化の多様性】

サウナは単なる温浴法ではなく、それぞれの地域の気候、歴史、そして国民性を色濃く反映した複合的な文化である。その多様性は、フィンランドを原郷としながらも、世界各地で独自の進化を遂げてきた経緯に深く根ざしており、サウナ文化が持つ地域的・歴史的な差異が絡み合っている。フィンランド、ドイツ、日本、ロシア、トルコ、韓国といった主要地域のサウナ文化の多様性の背景にある哲学、社会的役割、および現代的進化が存在します。

サウナが持つ価値は、単なる肉体的な疲労回復や健康増進にとどまりません。フィンランドの「静謐」、ドイツの「開放」、日本の「内省」といった異なる価値観は、それぞれの文化がサウナにどのような役割を求めているかを物語っています。

■ 世界のサウナ浴文化 ②

【サウナの原郷—フィンランドの静謐なる伝統】

①歴史的起源とユネスコ無形文化遺産への登録

サウナの歴史は2000年以上前のフィンランド、カレリア地方に遡る。その起源は、当初は食料保存や燻製のための部屋であり、厳しい冬の風土の中で暖をとる必要性から、次第に沐浴のための場所へと変化していったとされる。この歴史は、サウナが単なる娯楽ではなく、人々の生活に不可欠な「必需品」として誕生したことを示唆している。サウナが国際的に注目される契機となったのは、1936年のベルリンオリンピックである。フィンランドチームが選手村にサウナを持ち込んだことで、その文化はドイツをはじめとする他国へと広まっていった。

そして2020年、フィンランドのサウナ文化は、同国初となるユネスコ無形文化遺産に登録された。この登録は、サウナがフィンランド国民の日常、祝祭、幸福、生活習慣において不可欠な文化であり、国民のアイデンティティを形成する核であることを世界的に認知したものである。資料には「サウナ室では教会にいるようなつもりでいなさい」という言葉が紹介されており、サウナが肉体を清める場であると同時に、精神的な「聖域」として位置づけられていることがうかがえる。実際に、誕生、結婚、死といった人生の重要な節目にも利用され、日本の神社やお寺に近い精神性を持つと説明されている。この「聖域」としての側面が、フィンランドのサウナで不必要な会話を控え、静かに過ごすというマナーの根底にあると考えられる。

②自然と一体化したサウナ体験と社会性

フィンランドでは、約4人に1人が自宅にサウナを所有しているとされ、特に郊外の住宅街に多い。この事実は、サウナが公共施設だけでなく、個人の生活に深く根差したプライベートな空間であることを物語っている。また、フィンランドの豊かな自然、特に湖との結びつきは深く、湖畔にサウナを設けて温まった後に湖へ飛び込むスタイルが一般的である。これは体温調節のためだけでなく、自然との一体感を味わうための行為であり、自然と共存するフィンランド人の精神性を反映している。

フィンランドのサウナは、一般的に暗く静かな環境が基本であり、日本の施設のように明るい照明やテレビが置かれていることは少ない。ロウリュ（熱した石に水をかけて蒸気を発生させる行為）は文化として深く根付いており、公共の場では誰がロウリュを行うかという暗黙の了解さえ存在する。このような環境は、一見すると個人的なりラックスの場に思えるが、実はサウナは重要な「コミュニケーションの場」でもある。資料は、サウナ室が会議の場として利用されることもあると述べている。この一見矛盾する特徴は、サウナが物理的な会話よりも精神的なつながりを重視する文化であることを示唆している。静かな空間で本音を語り合うことは、表面的な人間関係を越えた深い信頼関係を築くための「儀式」と解釈できる。サウナでの体験は、フィンランド人の忍耐力や穏やかな国民性の形成にも寄与しているという見方もある。

■ 世界のサウナ浴文化 ③

【社交とエンターテインメントの極致—ドイツの大型サウナ】

①リゾート型複合施設としてのサウナ文化

ドイツのサウナ文化は、フィンランドの伝統とは対照的な「大規模なエンターテインメント」としての性格を持つ。主流となるのは、日本の10～15倍にも及ぶ巨大な複合施設であり、ドイツ最大のサウナ施設「Therme Ending」はサウナだけで約30種類を備えている。これらの施設は、サウナ以外にも温泉、スパ、プール、レストランなどを併設し、一日中滞在して楽しむリゾート型となっている。料金は一日券や時間制で、日本の温浴施設と同様にアームバンドで管理される。このスタイルは、サウナが「日々の疲れを癒す」という個人的な目的から、「非日常を体験し、皆で楽しむ」という娯楽的な目的にシフトしていることを示している。

②FKK（自由な身体文化）に根差した裸の社交

ドイツのサウナ文化を象徴する最大の特徴は、原則として男女混浴であり、サウナ内では裸になることがマナーとされている点である。この文化は「FKK（Frei Koerper Kultur）」という、身体を開放することに価値を見出すドイツ独自の思想に根ざしている。裸に抵抗がある場合はタオルで隠してもよいが、現地では裸が当たり前とされているため、そうする人は少ない。また、ドイツでは衛生観念から、サウナのベンチに汗を直接つけないよう、足元や背もたれにもタオルを敷くことが必須とされている。

ドイツの「裸」は、単なる開放性だけでなく、より深い哲学的背景を持っていると考えられる。全員が裸になることで、社会的な階層や職業、経済的なステータスといった外見的な要素が取り払われ、人間関係の平等性が生まれる。これにより、外見や服装に依存しない「本質的な付き合い」が促進される。これは、後述する韓国の子ムジルバンで専用ユニフォームを着用する文化と、アプローチは異なりながらも、「平等な空間」を創造するという共通の目的を追求している点で興味深い対比をなしている。

③エンターテインメントとしての「アウフグース」

ドイツのサウナ文化を語る上で欠かせないのが「アウフグース」である。これは、アロマ水をかけたサウナストーンから発せられる蒸気をタオルなどで扇ぎ、熱気を充満させる行為である。ドイツでは「アウフグース世界大会」が開催されていることからわかるように、そのアウフグースは単なる熱波を送る行為ではなく、タオルさばきや音楽、衣装、小道具を使った壮大な「ショー」として進化している。

これは、静かで厳かなフィンランドの伝統的なロウリュ文化とは対照的であり、サウナ体験を「静かに内省する」場から、「皆でワイワイ楽しむ」娯楽へと再構築していることを示唆している。このショー化は、サウナ体験を非日常的なエンターテインメントとして価値づけ、特に若者を含むより幅広い層にアピールする役割を担っていると考えられる。

■ 世界のサウナ浴文化 ④

【東アジアの独自進化—日本と韓国】

①日本：「ととのう」という内省のサウナ道

日本におけるサウナの普及は、1964年の東京オリンピックが契機となった。その後、古くからある温泉や湯治文化と融合する形で独自の進化を遂げてきた。日本のサウナ文化を特徴づける核となるのが、日本固有の概念が「**ととのう**」である。これは、サウナ→水風呂→休憩を繰り返すことで得られる、多幸感や深いリラックス状態を指す。水風呂の存在とこの「ととのう」という概念は、日本のサウナ文化を他国と明確に区別する要素である。

この現象は、科学的に見ると、高温のサウナと冷たい水風呂の急激な温度変化が自律神経を刺激し、交感神経と副交感神経が同時に活性化するという非日常的な状態として説明される。この感覚は、フィンランドが「静謐」を、ドイツが「開放」をサウナの哲学とするなら、日本は「内省」をその中心に置いていることを示している。この哲学は「サウナ道」や「サウナ瞑想」といった言葉にも集約され、都市生活におけるストレスや脳疲労を「リセット」したいという現代人のニーズに深く合致している。このブームは、プライバシーを重視した個室サウナや、自然と融合するテントサウナといった新たなビジネスモデルを生み出し、サウナが「日常の中の非日常」を提供する場として定着したことを示している。

②韓国：「チムジルバン」という複合型の社交場

韓国のサウナ文化を代表するのが、温浴施設とリラクゼーション施設を組み合わせた韓国独自の複合施設「チムジルバン」である。チムジルバンは、黄土サウナや炭サウナ、氷室など多種多様なサウナを備え、家族や友人が集い、ゆで卵やシッケ（米発酵飲料）を楽しむなど、社交の場としての機能が非常に強い。さらに、多くの施設が24時間営業であるため、安価な宿泊場所としての役割も果たし、「秘密の都市」とも呼ばれている。共有エリアでは専用のユニフォームを着用することが義務付けられている。このユニフォーム文化は、ドイツの裸の文化とは対照的であるが、どちらも外見や経済的な差を排除し、利用者が平等にリラックスできる空間を作り出すという共通の哲学的背景を持っている。チムジルバンは、単なる温浴施設を超えて、都市生活における多様なニーズ（安価な宿泊、深夜の娯楽、家族の団欒）を包括的に満たす「公共のインフラ」としての機能も果たしている。

■ 世界のサウナ浴文化 ⑤

【ウイスキングと浄化の儀式—ロシアとトルコ】

①ロシア（バーニャ）：低温高湿とウイスキングの儀式

ロシアのバーニャは、フィンランドサウナと比べて湿度が高い（約80～100%）のが特徴で、温度は60℃から80℃と比較的低温である。この文化に不可欠なのが、白樺やオークの葉が付いた枝「ヴェーニク」を使って全身を叩く「ウイスキング」という儀式である。ウイスキングには、血行促進、リラックス、殺菌などの複合的な効果があるとされている。

ロシアのバーニャにおけるウイスキングは、単なる温浴法ではない。これは、熱による温熱療法、ヴェーニクによるマッサージ、そして白樺の香りによるアロマテラピーが複合的に作用する多層的な儀式である。日本の「ととのう」が急激な温度変化による自律神経の調整に焦点を当てるのに対し、ロシアの儀式は、より身体的な刺激と自然の香りによる「五感」へのアプローチを重視している。この物理的・感覚的な浄化が、精神的なりセットをもたらすという点では、日本やフィンランドのサウナ哲学と通底している。また、バーニャは厳しい冬を乗り越えるための社交場としても重要な役割を担っている。

②トルコ（ハмам）：歴史と社交が育んだ蒸し風呂

トルコのハмамは、ローマ帝国の公衆浴場文化と、清潔を重んじるイスラムの教えが融合して発展した。ハмамには日本の浴槽のような湯船はなく、加熱された大理石のベンチに座り、蒸気で体を温めた後に水で身を清めるスタイルである。この文化の重要な儀式は「垢すり」と泡マッサージであり、肉体的な「角質落とし」が精神的な「浄化」の象徴として位置づけられている。

ハмамは単なる浴場ではなく、オスマン帝国時代から特に女性たちの重要な社交の場として機能してきた。おしゃべりや噂話、さらには婚約パーティーといった儀式的な集まりの場でもあったとされている。オスマン帝国の権力者がハмамでの会話を盗聴するためにスパイを雇っていたという逸話は、ハмамが当時の社会における重要な「情報ネットワーク」として機能していたことを物語っている。これは、現代のサウナが担う「社交」の役割が、歴史的に見ても普遍的なものであることを示唆している。

■ 世界のサウナ浴文化 ⑥

【サウナ文化のグローバル比較と未来展望】

①サウナ文化の未来：ハイブリッド化と新しい価値の創造

現代のサウナブームは、フィンランドの伝統的なモデルの単なる模倣ではない。ニューヨークやロンドンで都市型サウナが増加し、「休む」ことに意識的な若者カルチャーに取り入れられているように、現代のライフスタイル（在宅勤務、健康志向、ストレス解消ニーズ）を融合させた「ハイブリッド化」の潮流である。

この流れは、サウナが特定の施設に限定されるのではなく、自宅、オフィス、さらにはアウトドアなど、あらゆる場所に「ユビキタス」に存在するようになる未来を示唆している。サウナ付きのマンションやオフィスが登場し、個室サウナやテントサウナの検索数が急増していることは、サウナがよりパーソナルで、個々のニーズに応じた多様な体験を提供するようになることを物語っている。

②多様性が育むサウナの可能性

世界各地のサウナ文化は、その歴史、気候、社会、そして人々の価値観を反映して独自の進化を遂げてきたことが明らかとなった。フィンランドの「静謐な聖域」としてのサウナ、ドイツの「開放的な娯楽」としてのサウナ、そして日本の「内省の道」としてのサウナなど、その形態は多岐にわたる。

しかし、これらの異なる文化の根底には共通の哲学が存在する。それは、熱と水、そして独自の儀式を通じて、肉体的な疲労を癒し、精神的な平穏を得ようとする試みである。サウナは単なる身体的健康法ではなく、社交や娯楽、そして自己と向き合うための普遍的な手段として機能している。

現代のサウナブームは、伝統の単なる再現ではなく、各地域の文化的背景と現代のニーズが融合した新しい価値の創造である。今後、サウナは特定の場所や文化に縛られることなく、個人のライフスタイルに合わせた多様な形で進化し、世界的な「ウェルネス・プラットフォーム」として、より多くの人々に愛される存在となっていく可能性を秘めている。

■市場規模（サウナ）

日本のサウナ市場規模は、2024年時点で約2,000億円規模と推定されており、今後2025年には約2,200億円、2026年には約2,500億円、2027年には約2,800～3,000億円規模に拡大すると予測されています。年率10～15%程度の成長が見込まれており、健康志向の高まりや施設の多様化、SNSでのブームなどが成長の要因です。

また、より広いウェルネス市場として「サウナおよびスパ市場」全体で見ると、2024年の約2,600億円から2033年には約1.7兆円に達すると予測され、2025年から2033年の年平均成長率は約23.4%と非常に高い成長が期待されています。こちらはホテルやフィットネスクラブ向けなども含む広義の市場規模です。

要するに、狭義のサウナ市場だけでも数千億円規模の成長市場であり、ウェルネス全体のサウナ関連市場は数兆円規模の大規模な拡大が見込まれている状況です。

市場は成熟期にありながらも新たな利用者層の拡大や普及などで今後も拡大を続ける見込みです。



CONTACT

お問い合わせ



ありがとうございました。
お気軽にお問い合わせください。

ブルームプラス合同会社
代表社員 花等寛将



〒990-0877山形県山形市内表104-7

080-5472-7983

h.kato@bloom-plus-llc.com

<http://www.bloom-plus.com/>

LINE 



THANK YOU