

寒さの厳しいこの季節、温泉やスパ・銭湯でサウナに入るのが楽しみという人も多いだろう。高温に耐えてこそがサウナの醍醐味（だいごみ）と考えがちだが、無理をすると血圧や心臓に悪影響を及ぼす危険性もある。自分の体調にあった温度や入浴時間をきちんと知って健康増進に役立てたい。

サウナは約2千年前、北欧フィンランドの地で誕生した。本場のサウナは通常、浴室をセ氏80〜90度、湿度0〜10%の高温乾燥状態に設定する。湿度が低く抑えてあるため、10〜15分は我慢せずに入浴を楽しめる。浴室内には熱した石が置いてあり、ときおり冷水をかけて瞬間的に蒸気を発生させ、発汗を促す。入浴後に夏だと湖、冬は雪で体を冷やし、最後は足湯につかるのが一般的だ。

10分で1リットルの汗

日本では1950年代にサウナが登場したとされる。温度や湿度の明確な基準はなく、浴室の環境は施設ごとにばらつきが大きい。なかには温度がセ氏100〜110度に達していたり、店の管理体制や利用客のマナーが不十分で湿度が高すぎたりするサウナもある。インペリアルタワー・内幸町診療所（東京・千代田）の植田理彦医師は「サウナを選ぶ際は快適に楽しめる環境かどうか判断基準になる」と話す。

しっかりと管理されているサウナであれば、健康増進に

サウナ 効能さまざま

皮膚の血流が向上

乾燥肌など改善期待

副交感神経を抑制

食べ過ぎ防いで減量

つながる様々な効能が期待できる。

サウナに10分間入れば最大で約1リットルの汗が出る。全身の毛穴から汚れや古い皮脂が排出される。皮膚の血流が向上し肌の潤いがよくなるほか、乾燥肌や皮膚病の症状改善にも役立つ。体内の老廃

物も汗と一緒に流れ出るため、新陳代謝が促進されて腎臓や肝臓の機能も向上する。糖尿病や痛風、メタボリック症候群など幅広い病気の症状にも好影響があると考えられている。

サウナをダイエットに活用することもできる。内臓の働

サウナに入るときのポイント

入浴前 高血圧や心臓機能の低下した人は控える

入浴中

- 10〜15分を目安に入浴する
- 温度や湿度が高すぎないかチェック
- 天井付近と床近くで30度前後の温度差がある場合も。寝転べば体全体を均等に温められる
- 無理をせず苦しくなったらすぐに出る
- 湿度を上げないためタオルの水分はよく切ってから入室する

入浴後

- 水風呂は無理に入らず、シャワーなどで汗を流す
- 水分とミネラルを十分に補給する

水分補給 忘れずに

さなどをつかさどる「交感神経」と「副交感神経」の2種類の自律神経のうち、高温のサウナは交感神経を刺激する。反対に胃や腸の働きにかかわる副交感神経が抑制されるため、食欲を低減する傾向がある。夕食の前などにサウナに入ると、食べ過ぎを防ぐことが可能だ。

高血圧の人は注意

しかし、交感神経が活発になると心拍数がいつもの2倍程度になり、血圧が高めの人や心臓に問題のある人は気を付けなければならない。植田

医師は「血圧値の上が180、下が100程度ある人はサウナを控えた方がよい」と基準を示す。

また、サウナに入ると大量の水やミネラルが体から失われるため、血液が濃くなって脳梗塞（こうそく）などを引き起こす危険性が高くなる。入浴後はすぐにミネラルウォーターなどで十分に水分補給することが大切だ。

噴き出した汗を流すためサウナの直後に水風呂に入るのを好む人も多いが、急に体温が下がる血管が収縮し不整脈や心不全の原因になりやす。持病のある場合などは無理をせずに自然に体が冷めるのを待つのが得策という。熱による疲労がたまるのを防ぐため、入浴回数も週に1、2回に抑えるようにしよう。

鹿児島大学の鄭忠和教授らはセ氏約60度のサウナを難病

などの治療につなげる「和温療法」を提唱する。専用の加温器で患者の体を約15分間温め、体温を約1度上昇させる。その後、安静にしたままさらに室温で30分ほど保温し、最後に発汗で失われた水分を補給する。

週2、3回、1カ月ほど続けると、重症の心不全や閉塞性動脈硬化症などで症状が緩和する効果が確認できたという。全身を均等に心地よく温めることで血管機能や自律神経、ホルモンバランスが改善し、免疫機能が回復するとみられる。

鄭教授は「医師の指導で自分にあった温度や入浴時間を見つければ、和温療法は負担の少ない治療法になる可能性がある」と話す。サウナを治療に応用する医療機関は全国で約50カ所とまだ多くないが、関心のある人は一度医師に相談してみるのがよいだろう。（田中深一郎）

ひとくちガイド

《ホームページ》

- ◆サウナの基礎知識を得たい人に
日本サウナ・スパ協会の電子ガイドブック
(<http://www.sauna.or.jp/kisochishiki/kisochishiki.html>)
- ◆サウナを病気の治療に役立てたい人に
鹿児島大の鄭教授らが進める和温療法のホームページ (<http://waon-therapy.com/>)