

# 『サウナで治らない病はない』 ～フィンランドのことわざ～

札幌市医師会  
札幌円山整形外科病院

こうろ しんじ  
紅露 伸司

第3次サウナブームが来ているらしい。相対的サウナ施設不足によりサウナ難民がサウナを求めさまよっているとか。

今回のサウナブームの夜明け前、私は某ジム内サウナの常連だった。<sup>1)</sup>

100℃に迫る灼熱の中、力石徹<sup>2)</sup>ばりに限界まで耐え、水温15℃の水風呂で呼吸が冷たくなって中枢温が下がったのを確認し、給水後再び汗だくオヤジたちが待つ闘技場へ舞い戻る。当時の私にとってサウナは耐暑トレーニングという名の闘いであり、水風呂の気持ちよさは感じていたものの、サウナに喜びは感じていなかった。

## I. 第1次サウナブーム

時は1964年、前回東京オリンピックにさかのぼる。サウナ発祥の地フィンランドの選手団が選手村にサウナを持ち込んだのが第1次サウナブームの始まりである。フィンランド式サウナは、80℃前後の低温でサウナストーブ上に置かれたサウナストーンに水やアロマ水<sup>3)</sup>をかける“ロウリュ”により室内の湿度を一気に高め、体感温度を上げる仕組みである。しかし当時のサウナ業界はなぜかロウリュを採用せず、日本独自の“カラカラ高温サウナ”が全国に広まり定着してしまった。結果的に日本式サウナは「先客」より1秒でも長くサウナ室に留まれば勝者という自己満足のサウナ・プライドをかけて競うバーチャル闘技場として、一部マニアと共に細々と生きながらえた。

## II. 第2次サウナブーム

バブル経済がはじけ景気低迷にあえぎ、デベロッパー（土地開発業者）は次なる集客業態を求めていた。そこに現れた救世主は1990年代から起こった「健康ランドブーム」である。温浴施設建設ラッシュが起こり、大浴場に寄生する形でサウナは密かに息を吹き返したが、カラカラ高温サウナからは脱却できず、主役の座を射止めることはなかった。

## III. 第3次サウナブーム

2015年頃を起源とする第3次ブームが起こった一因は、フィンランド式への回帰である。ロウリュにより体感温度が急上昇すると、やはり熱いものは熱い。ただしその苦痛はすぐに過ぎ去り、次のロウリュまでしばし平穏が訪れるところは、常に吸気で鼻腔まで焼けそうなカラカラ高温サウナとの違いである。しかしフィンランド式だけがブームの要因にあらず、SNSによる口コミ<sup>4)</sup>、サウナ番組<sup>5)</sup>、サ

ウナ本<sup>6)</sup>、YouTube<sup>7)</sup>などによる後押しもあってのこと。そして最も重要なのは、水風呂後の休憩<sup>8)</sup>中におとずれる「ととのう」という、体験した者にしかわからない極楽・トランス状態<sup>9)</sup>の認知である。実際、ととのうが病みつきになり、人はサウナの沼にどっぷりハマる。ととのうメカニズムは「交感神経優位から副交感神経優位に切り替わる時のディープリラックス状態」という説が有力である。ともあれ、この「ととのう」が老若男女をサウナに駆り立て、SNSなどを介して広まったのが第3次サウナブームの主因であろう。

## IV. サウナの御利益

経営者やビジネスエリートがハマるサウナには集中力を高め、アイデアが湧き出る効果が知られている。ノンレム睡眠の時間が長くなり睡眠の質が上がり、フィンランドの研究では認知症リスクが60%以上低下し、サウナに入る回数が多い人ほど脳卒中、心臓病、がん、うつ病になる確率が下がると報告されている。他にもリラクゼーション、リフレッシュ、ストレスリリース、幸福感、免疫能向上、美肌、精神安定など数多くの効能が知られている。

## V. サウナとペインクリニック

サウナ→水風呂→休憩→を数セット繰り返すのがサウナの流儀だが、2セット目からエンドルフィン分泌が増え、この内因性麻薬によって痛みが軽減する(n=1)。新たなペインクリニックの武器となるかどうかは今後の研究を待たねばならない。さて、研究のため今日もサウナに！

- 1) 日本で唯一の真夏のマラソン大会である北海道マラソンの暑さ対策として、サウナで耐暑トレーニングをしていた。効果があったかどうかは不明。
- 2) ボクシング漫画『あしたのジョー』で主人公矢吹丈と対戦するため13kgの壮絶な減量の末、試合後に命を落とすボクサー。ちなみに力石が減量のため使用したサウナにはヒシャクが置いてあり、フィンランド式であった可能性が高い。くれぐれも給水を怠って力石徹の二の舞にはならないように。
- 3) 最近、ほうじ茶をかけるロウリュが好評。佐賀の『御船山楽園ホテル』で体験可能。
- 4) 『サウナイキタイ』『サウナシュラン』
- 5) 『ドラマ・サ道』『サウナを愛でたい』
- 6) 『漫画・サ道』『サウナー・ブック』『医者が教えるサウナの教科書』『人生を変えるサウナ術 なぜ、一流の経営者はサウナに行くのか？』
- 7) 『&sauna』
- 8) 水風呂後の休憩は必須。できれば外気浴がいい。屋外に背もたれ角30度以下のイスがあれば高確率でととのう。
- 9) 休憩中イスの上で昇天しているサウナーを見かけたら、その人はととのうっているだけなので救命措置を施してはいけない。