

第一章 サウナ・スパ健康法

Part.1 お風呂と健康

●入浴の効果って？ 8

●癒しのリラックスバス

 ストレス解消には、お湯の温度は熱め？ぬるめ？ 9

 自分にとってのくつろぎ空間をつくりましょう 10

 リラックス効果を高める入浴法 11

●冷えに効く入浴法

 冷えには温冷シャワー浴が効く！ 12

 冷え性に効果的なお風呂の温度 12

●肩こり・腰痛対策

 肩こりに効く入浴プログラム 13

 腰痛に効く入浴プログラム 14

●肌荒れ対策のお風呂ケア

 なぜ、入浴でしっとり肌になるの？ 15

 しっとり肌をつくるお風呂の温度 15

 しっとり肌をつくる入浴メニュー 16

 アフターバスのスキンケア 17

Part.2 サウナと健康

●高温サウナ・低温サウナ 18

●発汗のしくみと汗のメカニズム 18

●サウナによる身体機能の変化 19

●サウナ利用の目的 20

●サウナに入る前に... 21

●サウナの基本的な入り方 22

●生活の知恵が生み出したサウナ 24

●さまざまなサウナ入浴の方法とその効果(水風呂あり) 26

●さまざまなサウナ入浴の方法とその効果(水風呂なし) 28

●サウナ入浴によるその他の効果 30

●サウナ入浴の効果 まとめ(水風呂に入った場合) 31

公益社団法人 日本サウナ・スパ協会認定資格

サウナ・スパ健康アドバイザー 公式テキスト

知っておきたい
サウナ・スパの健康知識

第二章 サウナ・スパ後のボディケア

Part.1 温浴後のボディケアの効果と実験

●温浴後のボディケアが有効～皮膚温・筋硬度・圧痛・血行動態・不定愁訴から考察～ 34

実験の主旨とサウナ・スパ施設に求められるもの 34

実験報告 34

実験結果がもたらすもの 37

Part.2 温まった体に効果的なツボ指圧 20選

●ツボとは何か？ 38

●温まった体に効果的なツボ指圧 20選

1.寝違い／2.眼精疲労 40

3.便秘／4.生理痛 41

5.胃の痛み・胃弱／6.五十肩 42

7.肩こり・腰痛 43

8.坐骨神経痛 44

9.膝の痛み／10.足のむくみ 45

11.低血圧／12.高血圧 46

13.イライラ／14.不眠症／15.二日酔い 47

16.冷え性／17.更年期障害 48

18.鼻水・鼻づまり／19.花粉症／20.食欲不振 49

Part.3 ボディケアの基本手技

●なでる 50

●もむ 50

●おす 51

●ふるわす 52

●たたく 52

第三章 サウナ・スパ施設内での応急手当

●応急手当の知識と実際

1. 応急手当の基本的な考え方 54

2. 応急手当の注意点 54

3. 観察と対処のしかたの概要 54

4. 応急手当の心構え 55

5. 応急手当をする際の原則 56

●心肺蘇生

1. 意識の確認 57

2. 呼吸を見る(心停止の判断) 57

3. 胸骨圧迫 57

4. 気道確保(頭部後屈あご先拳上法) 58

5. 人工呼吸(呼吸吹き込み法) 58

6. 胸骨圧迫と人工呼吸 58

7. 子どもに対する心肺蘇生 59

●AED(自動体外式除細動器)を用いた除細動 60

●症状に応じた応急手当

やけど 61

ねんざ 61

ぎっくり腰 62

脳貧血 62

サウナ・スパ健康アドバイザー 受験方法 63

Part.1 お風呂と健康

入浴の効果って？

入浴には、**温熱作用・水圧作用・浮力作用**の3つの効果があります。

●温熱作用

体を温める働きのこと。湯船につかると、体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。それにより、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、**疲労やコリ、痛みがやわらぎます**。

●水圧作用

体にかかる水の圧力のこと。この圧力はウエストが3～5cmも細くなるほどで、体の表面だけでなく、皮下の血管にも加わります。そのため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、**血液やリンパの流れをよくします**。

●浮力作用

体重が軽くなる働きのこと。プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いていて、体重は普段の10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、**体全体の緊張がほぐれます**。

Column

① お風呂でかかる水圧の変化

図は、水の深さによって変わる体内、とりわけ下半身の血液分布と心臓に及ぶ影響を示しています。

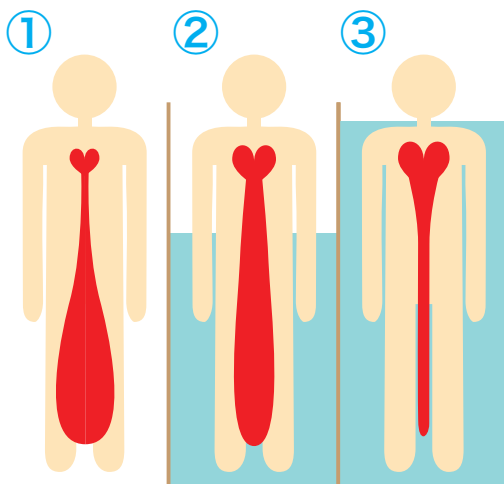
①は、空気中に立っている場合です。重力の影響で静脈は変形し、血液は下半身に多く集まる状態を示しています。

②は、あばら骨の下あたりの水位で半身浴をした場合です。下半身は水圧で圧迫され、心臓の大きさは、①の場合よりやや増し、下半身と同じ血液分布となり、まるで重力が失われたようになります。空気中で言うと横になった状態と同じで、心臓への影響は少ないことを示しています。半身浴の場合は、全身浴に比べて心臓への影響が少ないことがわかります。

③は、肩まで浸る全身浴の場合で、心臓は拡大し、肺の容量も小さくなり、下半身の血液分布が小さくなった分、心臓の負担が大きくなることを示しています。

このことから水圧の影響を小さくするためには、半身浴か、胸を反らせて水面に近づける姿勢がよいことになります。日本式の首までどっぷり浸る浴槽より、西洋式の浅い浴槽のほうが、心臓、肺への影響は少ないのです。

お風呂の温熱作用は、末梢血管を拡張して血圧を下げる方向に作用していますが、一方でお風呂の水圧は血管を圧迫し、血管が細くなって血圧の著しい低下を防御する作用をしています。高温浴をしているとき、すぐ浴槽から出ると脳貧血を起こしてしまうのは、急に水圧がかからなくなって血液が皮膚の毛細血管に流れ出し、循環不全を起こすからです。



癒しのリラックスバス

ストレス解消には、お湯の温度は熱め？ぬるめ？

あなたは**熱い湯**派ですか？それとも**ぬるい湯**派ですか？じつは、湯の温度で効果がまったく異なります。

心身ともに休息させてリラックスしたいときは、**ぬるめ**が正解。夏なら38～40℃、冬なら41℃位のやや**ぬるい湯**にじっくりつかりましょう。ぬるめの湯につかると、脳内の**副交感神経**が刺激されます。副交感神経とは、体を緊張からときほぐしてリラックスさせる神経。入浴以外では、睡眠中や食事に強く働き、心身を休ませて疲れを癒してくれます。

反対に、42℃以上の熱い湯は、**交感神経**が優位になります。心臓の鼓動が高まり、血の巡りが活発になって、体はいわゆるエネルギー状態に。仕事をしているときなどは、この交感神経が活発に働いていると考えられます。

つまり、**気分をリラックスさせてストレス解消したいときは、ぬるめの湯、しゃきっとしたいときは熱めの湯**が効果的といえるわけです。



Part. 2 サウナと健康

高温サウナ・低温サウナ

まず、本テキストで言う「サウナ」とは、**フィンランド式の乾式サウナ**を想定しています。また、「高温」「低温」の区別は下記を目安にしてください。

●施設内にサウナが2室以上ある場合

「高温サウナ」「低温サウナ」など、温度別で複数のサウナ室がある場合には、サウナ室を使い分けてください。

●施設内にサウナが1室の場合

室内が70℃～90℃程度のサウナなら、一つのサウナ室内でも、腰掛ける高さを調整することで、高温サウナと低温サウナとして使い分けることができます。

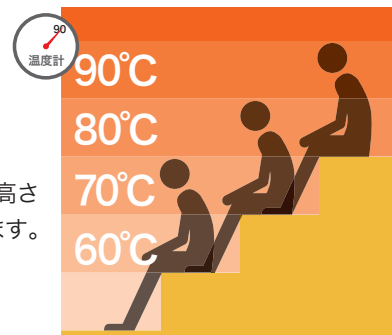
上段のベンチ…頭部が約90℃＝高温エリア

中段のベンチ…頭部が約80℃＝中温エリア

下段のベンチ…頭部が約70℃＝低温エリア

温度計の設置している高さで自分の位置から、およそ何℃程度の場所にいるのか判断しましょう。

サウナ室内の温度分布



発汗のしくみと汗のメカニズム

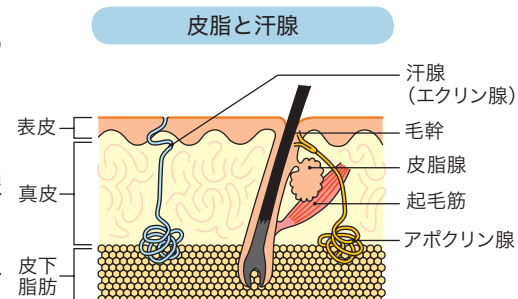
汗は、全身の皮膚に散在する約200万から400万個の、髪の毛も通さないような細い汗腺(エクリン腺)から分泌されます。

汗には大きく分けて、二つの働きがあります。

①体内の老廃物を分泌して、体や皮膚を清潔にする働き…尿と同じように過剰な塩分や有害な重金属を体外に排出します。

②体温を調節する働き…発汗によって体温の上昇を抑え、身体全体のクーラーのような役割を果たします。

通常、1回のサウナ浴での発汗量は約300～400mlで、汗のもたらす健康・美容効果が十分に得られます。

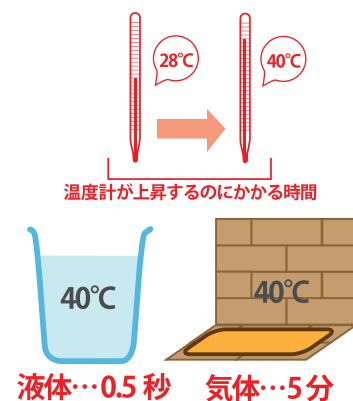


コラム ① 100℃のサウナでなぜやけどをしないのか？

人の体は100℃の湯に入ったら瞬間に大やけどをします。にもかかわらず、なぜサウナだと100℃以上の高温でもやけどをしないのでしょうか。実は、**水と空気では体への熱が伝わる速度が大きく異なる**のです。

例えば、28℃を示しているアルコール温度計を湯温40℃の浴槽に入れた時、温度計の目盛りが40℃に達する時間が0.5秒としましょう。同じ条件で、28℃を示している温度計を室温40℃のサウナ室内に置いた場合、温度計の目盛りが40℃に至るまでには約300秒かかります。これは**水の場合の熱の伝わる速さが空気の場合より約600倍速い**といえます。この速度の違いが、やけどをするかどうかの違いです。

日本サウナ・スパ協会 技術顧問 中山真喜男



サウナによる身体機能の変化

高温のサウナに入ると、血流が増し脈が速くなる・血圧が上がるなど、身体の各器官に機能亢進が起こります。その結果**新陳代謝が活発になり、乳酸などの疲労物質は汗と共に体外に排出されます**。循環器系の働きが高まるにつれて、肝機能や自律神経系、副腎の働き、神経ホルモンなども関連しあって、熱気に対応する態勢をつくるのです。

こうした身体変化は高温のサウナほど著しく、低温のサウナでは比較的少なくなります。

●脈拍数の変化

サウナに入った直後、脈拍数は急激に上昇します。初期上昇といって、交感神経の緊張によるものです。ついで数分後に、ゆるやかな二次上昇がみられます。これはサウナで全身が温まって血行がよくなり、心臓から送り出される血液量が増加するからです。ちょうどジョギングなどをしたときと同じ状態になるわけです。サウナから出ると脈拍数は減り、20～30分で平常に戻ります。

●血圧の変化

血圧はサウナに入るといったん上昇しますが、浴後は降下し、その後入浴前より低い状態が続きます。血圧の昇降にはサウナの入り方や温度が大きく関連します。

●体内に四つの体温計

サウナの中で上昇した体温は、汗だけで冷却し、体温調節をしているではありません。体内には、**熱測定用に二つ、寒さ測定用に二つ、あわせて四つの体温計**があります。

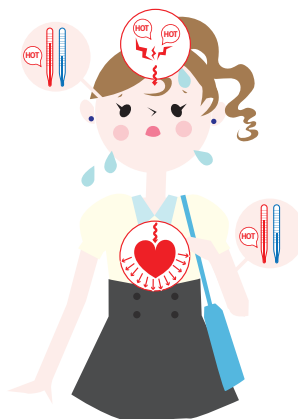
一対は**皮膚の中**にうずまいていて、皮膚の僅かな温度変化を敏感にとらえます。あとの一対は**脳の中**にあって、体温が上がり、血液温度が上昇すると反応します。

サウナに入ると、この四つの体温計が温度を読みとって脳の中枢に伝えます。そして脳の中枢は、**血液の濃度、心臓のポンプ作用や血液循環の速度、血圧や呼吸などの働き**の調整をし、身体の温度を下げようとします。

このような身体の中の恒温装置(サーモスタット)によって、サウナ室温に対応したさまざまな体温冷却の働きが行われているのです。

日ごろ私たちの身体は、夏は冷房、冬は暖房と甘やかされています。自然の温度変化に遭遇しないため、この四つの温度計は使われず、サーモスタットの働きがぶくなり、季節の変わりめには風邪をひいたり、夏バテ、夏痩せ、熱中症など温度変化に弱くなってきています。

このサーモスタットを短い時間で強制的に作動させ、身体を持つ本来の機能を呼び覚ますのが、サウナと水風呂の交代浴なのです。都市に暮らす現代人にこそ、サウナによる健康効果に期待が持てると言えるでしょう。



温まった体に効果的なツボケア 20選

1. 寝違い

寝違いのほとんどは、悪い姿勢で寝てしまった為に、頸椎が少し歪んで首の筋肉が異常に緊張し、首を動かすと痛みが現れる現象です。

◆ ツボケアで…

まず、蒸しタオルなどでまずは温めましょう。そしてツボケアで首の筋肉の緊張をほぐし痛みをやわらげることが大事です。

効果的なツボとしては^{てんちゅう けんせい はいゆ しんちゅう きょくえん}天柱・肩井・肺俞・身柱・曲垣(図1)などの代表的なツボがあります。首から背中、肩を軽くもみほぐして、上記のツボを指圧します。

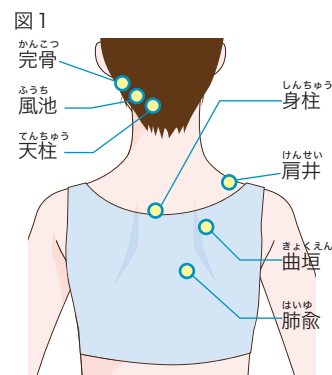


図1

2. 眼精疲労

目が疲れると、充血やかすみ目といった症状だけでなく、首や肩のこり、頭痛、頭重などを伴う事があります。その原因にはパソコンなどでの目の疲れの他に、肉体的・精神的疲労、睡眠不足などさまざまです。

◆ ツボケアで…

目の使いすぎなどが原因の疲れ目には、目と眉のまわりのツボ刺激が効果的です。目や眉周囲には^{どうしりょう せいめい さんちく しはく}瞳子膠・睛明・攢竹・四白(図2)などの指圧が有効です。こめかみを中指でもみほぐすのもオススメです。

頭の重苦しい感じは、^{ひやくえ}百会(図2)の指圧でスッキリさせましょう。首や肩が張っている時は、首まわりのツボ^{てんちゅう ふうち かんこつ けんせい}天柱・風池・完骨・肩井(図1)などを押すとコリやだるさ解消に役立つ事でしょう！疲れをためすぎない事が大事です。

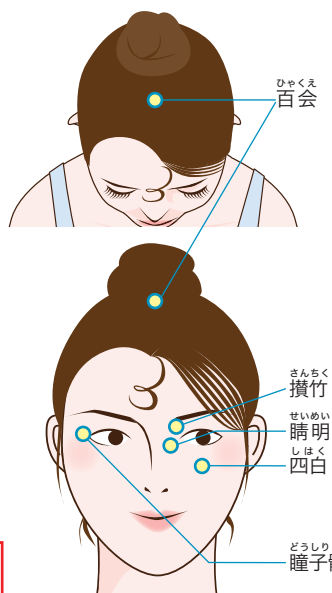


図2

※注意 専門医への受診を勧める症状

下記の症状を訴える方は、重大な病気や急性症状の可能性があるので、施術は行わず、専門医の受診を勧めてください。

- 肝臓病・腎臓病**…だるい、疲れやすい、お腹が張る、あまり食欲がわかない。進行すると、黄疸、発熱、むくみなど。
- 糖尿病**…なんとなく体がだるく疲れやすい、きちんと食事をしているのにやせてきた、尿の量が多い、のどが渇きやすい。
- 癌**…各部位の激しい痛み
- 心臓病**…胸痛、動悸、息切れ

3. 便秘

排便の量や回数が正常な状態に比べて減るのが便秘です。便秘の主な症状としては、おなかの張り、下腹部の不快感や痛みなどがあげられます。ひどい場合は頭重や全身の倦怠感、食欲不振、気分のいら立ちも引き起こします。かたく出にくい便は、肛門にも負担をかけます。こうした便秘のうち、慢性のもの(習慣性便秘)は腸の機能低下ばかりでなく、精神的ストレスなどが原因となって起こります。

◆ ツボケアで…

仰向けになりお腹の力を抜いて楽にします。おへそのまわりに両手のひらを重ねて時計回りに大きく円を描くようにやさしくなで、もみこねて腹筋の緊張をほぐしましょう。

おへその周りの^{ちゅうかん てんすう かんげん}中脘・天枢・関元(図3)などのツボと^{さんり}足の三里(図6)・手の^{しんもん}神門(図4)など、手足のツボとあわせて指圧します。特に触った時に、コリや痛みを感じるツボは丁寧にこみ押ししましょう。

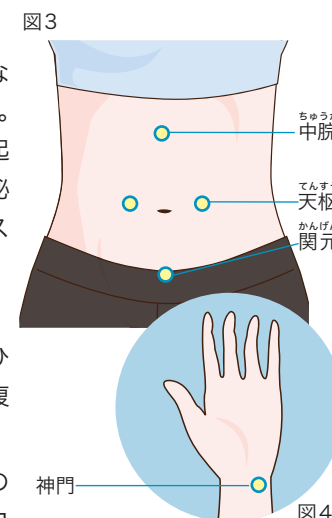


図3

4. 生理痛

月経周期に乱れがあることを月経不順といいます。多くはホルモンのバランスが崩れたときなどに起こりますが、3週間～40日位の周期であれば、病的ではありません。一方、月経時に下腹部が張って痛む、腰の冷えや痛み、だるさなどを訴えるのが月経痛です。

◆ ツボケアで…

月経に関する症状は、腰に集中しているツボを刺激して血行を促進すると、かなりやわらぎます。なかでも仙骨後面の^{じんゆ}腎俞・^{じりょう}次髎(図5)は、生殖腺の機能を整える効果があります。また、下腹の真ん中にある^{かんげん}関元(図3)のツボも大切です。足の冷えをとまうときは、^{さんいんこう}三陰交、^{けっかい}血海(図6)など足・腰のツボをよくもみ押しすることが大切です。また手の^{ごうこく}合谷(図7)には生理痛をやわらげる効果があります。

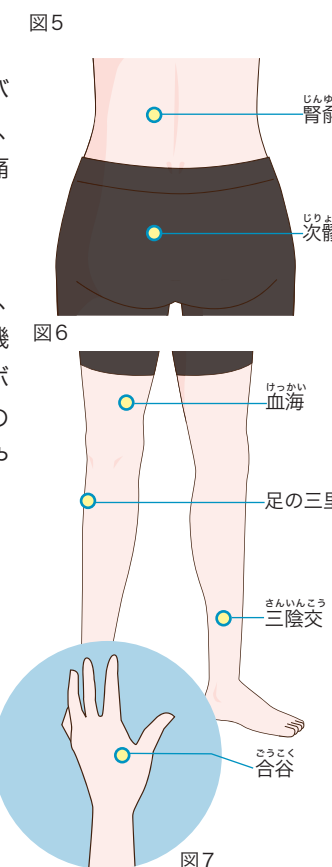


図5

図6

図7

症状に応じた応急手当

やけど

浴場などでのやけどは、熱い湯に間違っただけで足を入れてしまったり、熱湯のシャワーをかぶったりした時などに起こりやすいです。お年寄りや子供は、やけどに対しての抵抗力が弱いので、特に注意すべきです。

まず、体のどれくらいの「広さ」がやけどにおおわれているか、その程度を観察します。成人では、体の20%以上がやけどでおおわれていたら、重傷と考えてよいです。また、次のように、やけどの程度を3つの段階に分類します。

第1度：やけどの部分が赤くヒリヒリ痛む。

第2度：皮膚に水ぶくれができる。焼けるような強い痛みがある。

第3度：皮膚が乾いて白くなったり、黒焦げになる。痛みはない。

この分類法では、第3度の場合はきわめて重傷と考えてよいです。

いずれの場合も、応急手当としては、痛みをやわらげる事と、細菌感染の予防、およびショック症状の軽減です。そのためには、**やけどをしたら、水道の水でもよいので、まず数分間冷やす事**が大切です。氷があれば、それを患部にあてて冷やします。第1度の場合は、十分に冷やせばそれよいですが、第2度の場合は、冷却のあと、細菌感染の予防のために、滅菌ガーゼをあてて患部を清潔に保つようにする必要があります。

素人判断での治療は、効果がないばかりか感染を引きおこし、のちの治療の妨げにもなる可能性もあるので、みだりに民間療法などの治療を行ってはいけません。

衣服の上から熱湯をかぶった場合には、ただちに衣服の上から水をかけ、数分間冷やすようにします。そして、十分冷やしてから、衣服を脱がせるようにします。皮膚に衣服がべったりとついてしまい離れない場合は、無理にはがさないようにします。そのまま医師のもとに運び、専門家の治療にゆだねるべきです。

ねんざ

浴場で足をひねり転倒した時など、足首をねんざする事があります。ねじれた方向に動かすと痛みが走り、患部が腫れるので、患部をよく冷やす事が大切です。氷水を入れバケツにねんざした足首を入れ、10分くらいつけておきましょう。

冷やした後、圧迫包帯またはテーピングで固定し、ねんざした患部をできるだけ高く保ちます。これら初期の手当が不十分だと、回復が遅れるだけでなく、完全に治癒する事が難しくなると言われています。



サウナ・スパ健康アドバイザー 受験方法

① 開封・内容物確認について

テキストが同封されている封筒から、試験問題を取り出して下さい。

② 受験について

解答用紙の受験者情報欄に必要事項【氏名（漢字表記 / 英表記）・住所・電話番号】を記入の上、**制限時間 60分**以内に、問題の解答を記入して下さい。

※アルファベット表記の氏名は資格証 (Diploma) に資格者名として印刷されますので、大きくはっきりとお書き下さい。

③ 郵送について

解答用紙のみ、返信用封筒に戻し、ポストに投函して郵送して下さい（※切手は貼ってありますのでそのまま投函下さい）。

封筒裏面には、住所、氏名を確実に記入して下さい。

④ 合否について

合格の場合には、資格証 (Diploma) が届きますので、大切に保管してください。

不合格の場合のみ2週間以内に連絡します。なお、1回まで受験料無料で受験できます。その後の受験は1回毎受験料1,000円を追加で申し受けます。

