



オール  
スモーク  
サウナ

中山眞喜男

# 目次

## 序章

スモークサウナとは

8

## 第一章

フィンランドのスモークサウナ

オールドスモークサウナ

コラムⅠ フィンランドと日本

概論

コラムⅡ フィンランドの農夫は大工でも  
あった

地方区分とスモークサウナ

サウナの原点、スモークサウナの出現まで

コラムⅢ カレワラ (KALEVALA)

12  
13  
14

## 第二章

エストニア・ヴォル県のスモークサウナ

エストニアという国

ヴォル県というところ

ヴォル県のスモークサウナいろいろ

コラムⅣ エダさんのサウナパフォーマン

38  
40  
42  
52

## 第三章

フィンランドとヴォル県のスモークサウナを  
比較して

58

## 第四章

なぜフィンランドではなくヴォル県だったのか

62

## 第五章

スモークサウナあれこれ

薪焚き式サウナとスモークサウナ

スモークサウナの焚き方

スモークサウナの火事 クラピイのサウナ

コラムⅤ スモークサウナでのエローマ氏  
流ロウリュ

石と石の温度

煙突とスモークアウトレット

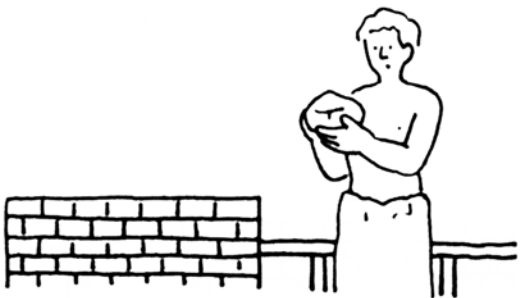
サウナで洗う

カップリング

ランバスティング、ウィスキング、アフグー

おわりに

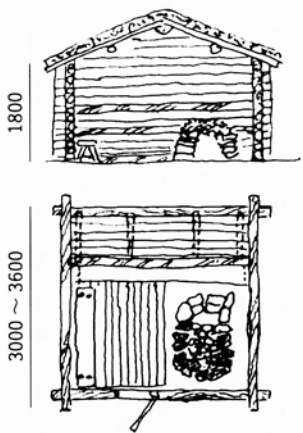
64  
66  
69  
72  
74  
78  
80  
82  
84  
86



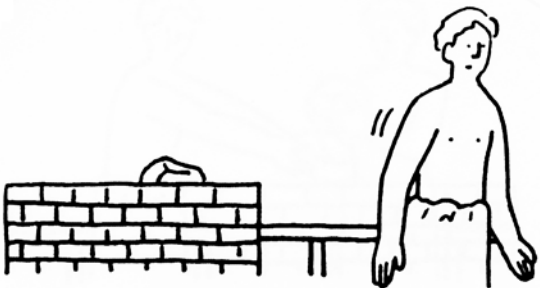
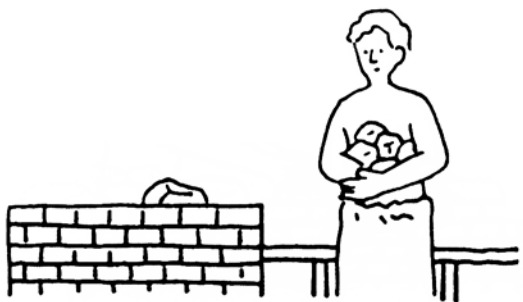
## 序章 スモークサウナとは

サウナの熱烈なファンは多いが、スモークサウナを体験した人は少ないと思う。サウナ愛好者にスモークサウナのことを聞いても、ほとんど知らない。理由は日本にないからである。この本を読んでいただく前に、スモークサウナとはどのようなものかを知っておく必要があると気づき追記した。

スモークサウナをフィンランド語では、*Savusauna*（煙のサウナ）という。フィンランドには約三百万のサウナがあるが、スモークサウナは約一%、三万位といわれる。他は煙突付き薪焚きストーブや電気ストーブである。スモークサウナの代表例は次のようなものである。



1. サウナ小屋は、丸太組積工法の丸太小屋。
2. サイズは、3m×3m、高さ2m位。
3. 出入口の脇にストーブがある。ストーブは拾ってきた石を積み上げたもの、後の時代になるとレンガ製となる。
4. このストーブに煙突はない。
5. プラットフォーム（ベンチ）は、後ろ壁にそって取り付けられている。



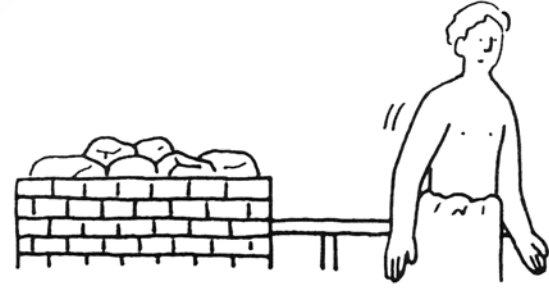
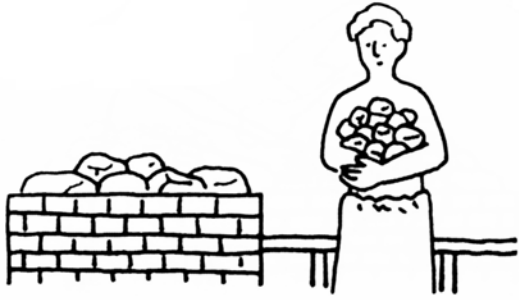
サウナに入る時は、まずストーブで薪を焚く。吸排気孔は開き、ドアは閉めておく。薪はゆっくり時間をかけて燃やす。石の間から炎が飛び出さないようにする。早く室温を上げようと急激な燃やし方をすると火災の危険がある。炎に焼かれた石が赤く熱するまで焚く。加熱時間は二〜六時間（※1）である。サウナを加熱している間、サウナ室内は熱と煙りが充満する。充分に加熱が終わったら、熾火をかたづけ、ドアも開放してストーブの石に水をかけ、最初のロウリュを行う。これにより室内の煙が外へ排出される。壁やプラットフォームに飛んだススや灰を掃除し、吸排気孔の開き具合を調整して、ドアを閉めれば準備完了である。ほの暗い室内に煙の香りだけが残る。

サウナ小屋は、湖畔や川のほとり、井戸の側に建てられた。サウナで充分に汗をかくと、湖に飛び込んだ。冬であれば、雪の上をころげ廻ったり、湖の氷を割って水に入った。ロウリュを行い、ウイスク（ヴィヒタ／ヴァスタ）（※2）も使った。

木と石、火、水、蒸気。すべて自然のものからなるスモークサウナは、昔の人にとって「聖」なる場所であった。疲れた身体や心を癒し、活力を甦らせる病院でもあった。便利さに慣れた我々にとっても、なにか心ひかれるものがある。

※1 フィンランドでは二時間位、ヴォルでは五〜六時間位という。

※2 ウイスクは英語で、シラカバ等の小枝をたばねた小ぼうき。これをフィンランド西部ではヴィヒタ、東部ではヴァスタと呼ぶ。



## 第一章 フィンランドのストーンクサウナ

オールドストーンクサウナ

一般にサウナの歴史は二千年といわれる。考古学での研究まで含めれば、六千年になる。だから「昔のストーンクサウナ」といわれても、いつ頃のことか解らない。

サウナ小屋にかぎらず、民家や木造教会はフィンランドの古くからの伝統である「丸太組積工法」で建てられた。丸太小屋であるから、特別なメンテナンスをしないかぎり、百年も経てば朽ちはてる。現在、博物館に残っている世界最古のサウナは、一七七〇年に建てられたものである。

国際サウナ協会（ISA）エローマ氏によれば、もっと古いものが別の博物館にあるという。図面としては、一六九九年に建てられたサウナを、一九一〇年に実測して製図されたものが残っている。ムーラメサウナ博物館に集められた二十六軒のサウナは、一八八〇〜一九四五の間に建設されたものである。

以上のことから本書では、十八世紀から二十世紀前半に建てられたストーンクサウナを、昔のストーンクサウナとしている。

なお、フィンランド各地に、古民家博物館は百二十三ヶ所あるといわれている。

### コラムI フィンランドと日本

国土面積は、日本のほうがやや広いが、似たようなものである。フィンランドの約四分の一は北極圏にあり、気候は長くて暗い冬が七ヶ月、春と秋が五月と九月で、それぞれ一ヶ月。六、七、八月の三ヶ月は夏となる。一一五五年から一八〇九年まで、スウェーデンの統治下におかれ、一八〇九年からロシアの統治下にあった。独立したのは一九一七年である。一九五〇年までは農業国であり、それ以降は工業国へと変わった。昔、サウナのような発汗浴は世界各地にあったといわれるが、自然消滅したところが多い中、その伝統を守り、育てて世界に再び広めたのがフィンランドである。

フィンランド	日本	
33万8100km <sup>2</sup>	37万8100km <sup>2</sup>	国土面積
70%	65% (山岳地帯)	森林地帯
10% (18800)		湖
543万人	1億3000万人弱	人口
300万	10万には達しない	サウナ数