



SAUNA

6月/168号

発行所 社団法人日本サウナ協会総務部
大阪 06 (211) 0463 (直)
FAX 06 (211) 4335
〒542 大阪市中央区道頓堀2-4-6
(三光ビル)

国際サウナ会議(91年5月7日~8日・京都)開催を成功させよう!!

今こそ意識革命、業界の果たす役割にめざめよう



六月十三日(水)開催された社団法人日本サウナ協会第一回総会は、健康産業として大きな役割と責任を担い、希望を胸に、新しい時代へ向けて、力強くふみだした業界発展の歴史を飾る、記念すべき嘉日となった。この日、十六年におよぶ任意団体をまず発展的に解散。さらには、来年五月の国際サウナ会議をふまえた、初のアジアフォーラムが開かれ、会場は感動に包まれた。

つゆの晴れ間、夏の日差しが注ぐこの日。長島温泉(三重県桑名郡)ホテル・花水木のコンベンションホールに、海外からの賓客を迎え、日本全国からは協会員ら、総勢約二百七十人が参集。午後二時から任意団体として最後になる「平成二年度日本サウナ協会総会」を開催。つづいて同二時三十五分からは、新発足の「社団法人日本サウナ協会第一回総会」を開催。さらに同四時から、初の「アジアフォーラム」を開き、基調講演、

学術講演が行われた。
▽任意団体の総会は、山田副会長が開会宣言、中野会長があいさつ。この後、故初代会長許斐氏利氏、故二代目会長戸村盛雄氏のめい福を祈って黙とうをささげた。
米田副会長を議長に選び、「一括審議で」という動議で第一号議案のいずれも満場一致で承認。今井副会長が閉会の辞を述べた。
▽社団法人日本サウナ協会第一回総会は、新役員で進行され、米田副会長が開会を宣言。主催地を代表して津村副会長が歓迎のことばを述べ、中野会長があいさつ。
次いで来賓の紹介とあいさつ。議長に中野会長を選び議事に入り、豊巻事務局長が総会成立を報告した。議事は、第一号議案のいずれも満場一致で承認された。中野副会長が開会のあいさつ。これで社団法人として、大きくふみだした。
▽アジアフォーラムは、来賓を代表して中国のソ氏があいさつ。基調講演、学術講演に移った。
▽ラストはマルチスライドでサウナの歴史と展望を大型スクリーンに写した。

総会特集

第一回社団法人日本サウナ協会総会盛り上がる

健康社会に必要な業界めざす

サウナと医療の講演・初のアジアフォーラム

個性の香り、演出の男

For Beautiful Human Life
Kanebo



洗練された都会の知性、気品の香りギルバン。

ギルバン7品セット

香りはくつろぎのひとときを、より充実させる大切な小道具。洗練された爽やかな香りか、男のアフタータイムを演出します。

Kanebo



お客様に人気No.1、琥珀色の香りバルカン。

バルカン7品セット

社団法人日本サウナ協会役員・評議員

会長 中野幸夫
副会長 米田一也
専務理事 山田淳
理事 津田義雄
久我博至
佐藤嘉平
藤野明男
林本博至
實尾博至
鷲尾博至
辻林博至
辻野博至
中野博至
坂本博至
深田博至
豊田博至
大倉博至
小柴博至

評議員 林起久雄
吉田良子
青山辰之
加川雅之
石川浩平
小森重平
森孝一
小柴久一
森利久
米田勝久
岩元明勝
千原通勝
綾原通勝
仙波孝平
武田伊勢雄
栗田伊勢雄
田口廣則
寺崎康則
蜂谷正徳
枝元倫明
有村純徳
安谷屋兼明

一、国際サウナ会議の成功
二、会員の増強
三、健全財政の確立

「私たちが夢にまで見た社団法人日本サウナ協会の第一回総会の開会を宣言いたします」米田副会長の弾むような開会宣言で、サウナ業界の新しい時代が始まった。



米田副会長

セレモニーは、まず、ホスト協会として、この総会の準備をした愛知県サウナ協会を代表して津村副会長が「社団法人になって最初の総会を当地で開催でき、大変光栄に存じます。遠来の賓客を迎え、初のアジアフォーラムで講演があり、意義深い会議にしたいと思いを」と、歓迎の辞



津村副会長

ついで、中野会長があいさつ。協会の歩みにふれ、法人化にご支援いただいた各位にお礼を述べ、「今後は業界自らが意識革命して、健康産業としての責任を果たしたい」と、決意を表明した。



中野会長

この後、ご来賓から祝辞をいただき、祝電が披露された。ここで、協会役員の紹介が

平成二年度事業方針

三重点目標で推進

行われ、役員を代表して鷲尾専務理事があいさつ。「健全なサウナの発展のためには、営業者の資質向上、施設の衛生水準の向上など、今後なすべき課題が多く、その責任の重さに、大変身のひきしめる思いです。役員一同誠心協力ですが、力を合わせて今後、これらの課題に積極的に取り組み、また長期的な視野に立った計画を練り、その実現を図る決意です。どうか協会事業



鷲尾専務理事

に深いご理解と強力なご支援をお願いします。」

新制度の評議員二十二名を指名

▽総会成立報告

豊巻専務局長が中野議長より指名を受け、本日、出席二百二十七社、委任状七十一通計二百九十八社の出席。定款第二十五条の規定により過半数に達し、よって第一回総会の成立を報告する。



中野副会長

▽第一号議案・社団法人設立経過報告

中野副会長が法人化促進部長として、社団法人認可に至るまでの経過を報告。厚生省の管轄する公益法人として活躍することが、協会本来の使命であるとの認識のもとに、昭和五十八年に厚生省にこの趣旨を訴え、以来、運動をつづけた。六十二年に法人化促進部会を設け、サウナ業の実態を調

中野会長あいさつ(要旨)
たゆまない努力が
われわれの将来を築く

現在、健康は人類の幸せの根源であり、サウナ業界に対する大きなニーズは、もはや周知の事実であります。今こそ、われわれは意識革命してこの業界の果たすべき役割にめざめなければなりません。もつと医学的な根拠に立って、サウナを愛好する人達に正しいサウナの利用法を指導できる立場の確立、業界の社会的な地位の向上などが急務であります。
社団法人化でどのようなメ

つ重点目標にしばって推進する。
一、国際サウナ会議の成功
二、会員の増強
三、健全財政の確立

もちろん、議案に掲げられている、啓蒙普及、情報交換、調査研究、組織強化・開発、経営援助、教育・研修、国際交流などの各事業にも取り組んでいく。



豊巻専務局長

▽第三号議案・平成二年度収支予算案

辻野理事が説明。法人認可が予想より早く、私どもの予算編成作業が若干おくれ、お許しをいただきたい。また、この収支予算には、暫定的に役員の皆様には、大変なご負担をお願いした。今後一日も早く協会の事業を確立、発展させて健全財政を確立した収入予算では、会費収入の



辻野理事

一方、支出予算は、管理費六千二百三十万円、会議費二千六百十万円、需要費一千八百万円、事業費五千九百四十万円、基礎財産三千万円、保証金八百万円、積立金六十

村理事はじめ皆様方に、大変なご尽力をいただいたことを、この席を借りて報告すると共に、心から厚くお礼を申し上げます。
それに加え、この総会のホスト協会として、ひとかたならぬご苦勞をおかけしました愛知県サウナ協会の皆様方に感謝いたします。

新会員紹介

- 宮崎県サウナ協会
あたらしき邑 綾 酒泉の杜
株式会社綾自然産業開発
代表者 中島 勝美
宮崎県東諸郡那珂町
大字南保一八〇一一九
0985(77)2222

▽第四号議案・評議員の指名

豊巻専務局長が評議員について説明し、氏名を読み上げて紹介した。
評議員は社団法人になって新たに設けられた(定款三十四条、三十五条に記載)その職務は会長の諮問に応じて、議事を評議して、意見を述べらる。実際には理事会だけで決定できない事業運営面にもタッチしてもらう。

こうして二十二名の評議員が指名(別項)された。
以上、議案のすべてが、満場の拍手で承認され、締めくくりは、中野副会長が閉会のあいさつを行い、ここに滞りなく、社団法人第一回総会を終えた。

総会終了後、休憩をはさんで、サウナと医療の講演、アジアフォーラムが始まった。

いい汗流そう。

metos SAUNA 中山産業株式会社
家庭用から業務用まで
サウナはメトス
東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 〒104 TEL.(03)542-0331代
支社・営業所/札幌・横浜・名古屋・大阪・福岡

アジア・フォーラムで「サウナと医療」の講演

業界の将来に大きな指針

講師はフィンランドから初来日された、国際サウナ協会...



坂本 理事

アジアフォーラムは来年度月京都で開く国際サウナ会議...



ご来賓の各位

ご来賓より祝辞をいただく

この日の感激と志忘れずに

元厚生大臣 藤本 孝雄

私が厚生大臣を務めておりました昭和六十三年に、私の友人である深田さんと中野会...

責任の重大さ認識されて

厚生省生活衛生局長 目黒 克己

サウナ業界は国民の生活水準の向上、健康志向、余暇時間...



右は、代表してあいさつする中国のソ・ハイエン氏。下は中国、韓国からのご来賓



本語の同時通訳で、講演に耳を傾け、国際会議の雰囲気...

まずことは、われわれ業界の将来に対して、大きな指針を...

来賓を紹介。中国・台平の天童三温暖健康広場のソ・ハイ...

※お断り
これまで国際サウナ協会会長の名前をアンティ・アイソ...

貴協会が公益法人として業界の健全化と国民に衛生的で...

祝電
厚生大臣 津島 雄二
社団法人日本サウナ協会の設立認可おめでとうございま...

サウナ知識の普及に感謝

駐日フィンランド大使代理 アンッシ・パーヴォラ

日本サウナ協会が社団法人として認可されたことを大変うれしく思います。

フィンランド人として、日本に、いかに多くのサウナ愛好家がおられるかを知り、と...

私たちがフィンランド人は、サウナは日常生活の重要な欠かすことのできないものと考えています。

将来、より多くの日本の方がフィンランドサウナを楽しまれることを希望します。

POLA cosmetics advertisement featuring various beauty products like shampoo and body care items, with contact information for various branches.

Asia Forum

基調講演

サウナと血液循環

国際サウナ協会会長 アンティ・エイサロ



体と心を自分でクリーンに

サウナ浴は体に突然の外部熱を加えます。体に及ぶいろいろな他の熱ストレスと同じく、サウナ浴も血液循環に、はっきりした影響を及ぼします。一般に熱ストレスが体に加えられると、体はその内部の温度を安定させようとして、この防衛機能において体の循環系は重要な働きをします。

血液循環にどのような変化が、どの程度現れるかは、サウナ浴の時間、サウナ温度、入浴者の体の条件や年齢、及びサウナへの体験度により異なります。フィンランド人は何世紀も昔からサウナ浴の伝統をもっています。平均的フィンランド人は子供のときからサウナ浴に親しみ、老齢になってもこの習慣を持続します。しかし、サウナ浴の方法について

分十分というところでしょう。さて、フィンランドにおけるサウナ利用方法と条件は、その個人個人によって異なります。フィンランド以外の国で、ある研究における批判の対象となり、サウナ浴は危険な血液循環をもたらすという混乱した議論を呼び起こしました。これらの研究では、一定のサウナ浴時間における熱ストレスに対する人間の受容度が調査されましたが、受容度の個人差は無視され、しかも、フィンランドではサウナ浴の頻度が大であるため心臓発作による死亡率が高いなど、とまで一義的な結論が出されたのです。私はこれら誤った見解を是正しながら話を進めます。

心拍数の増大により

厳格なルールがあるわけではありませんが、発汗ベンチに座っている時間やホットルームの温度は各サウナ利用者の受容度によって決定されます。その人がサウナをエンジョイできる条件が基準となるわけです。サウナ浴というものは、その人にとって楽しい体験でなければなりません。

利用時間は気分次第

通常、サウナ温度は80℃から100℃の間に設定されます。空気湿度は乾燥空気一キログラムあたり四〇〜六〇グラムの水分となります。このことはサウナの空気は、かなり乾燥しているということになります。ホットルームで過ごす時間は利用者のそのときの気分次第です。まあ、五

サウナでは、まず熱い状態です。当然、最初の変化は皮膚に現れます。皮膚の静脈血管はふくれ上がり、皮膚の中の血液循環は耗細管に浸透し、拡大していきます。発汗作用と血液循環が促進されることにより、体の内部の温度上昇が防止されます。しかし、サウナの温度が勝ちこの防衛機能は低下します。皮膚の血管が拡張することにより、熱が次第に体の中に浸透し、体の内部温度は上がりはじめます。しかし、通常の

サウナでは体温は38℃以上にはなりません。その結果、骨盤や筋肉組織における血液量は減少します。皮膚から心臓へかえる血液量は増大し、その結果、心臓は七五%の余分の血液を送り出す必要に迫られます。血液の送り出しは、もっぱら心拍数の増大により実行さ

薬の服用者は注意

フィンランド外での研究では、こうしたサウナ浴の結果としての血液循環のプロセスが、むしろ冠動脈血栓症の患者には危険であるのだと論じています。しかし、フィンランドの研究による調査では、そのような結果は出ていません。調査対象となったフィンランド人の大多数(八七%)は

心筋梗塞を患ってから七週間後に、通常のサウナ浴習慣を再開しました。十年間の観察調査においても、心電計では明らかに心筋梗塞の兆候を示しているような患者でも、サウナ浴を行って何らの余病併発をうながしたという記録はありません。

私の考えでは、海外とフィンランドでの研究結果の違いは、実験条件の相違によるものであります。フィンランドの研究では、サウナ浴は典型的なフィンランド方式で行われましたが、他の国では研究は熱ストレスの受容度に集中されました。フィンランドの流行病理学機関の研究によれば、サウナ

浴は突然死のリスクには、全く中重要因であることを示しています。もちろん、サウナ浴に危険がなくとも、警告はされねばなりません。むくみを伴うような重い心臓疾患患者のサウナ浴は、やはり推奨できません。サウナ浴を再開すべきでした後に、サウナ浴を再開すべきでしょう。薬物が強ければ強いほどホットルームでの時間を短くすべきでしょう。薬を飲んでサウナで汗を流すことは、水分のアンバランス、不整脈、血圧の異常低下をもたらします。健康の老人でも血圧の急降下は目まいを起させます。そのような人の場合は、サウナ浴は入浴中

もしくは入浴後に血圧降下が起こり勝ちです。卒倒することがあるわけですが、薬を服用している人々のサウナ浴には注意しなければなりません。結論として、フィンランド方式のサウナ浴は、子供から老人まで親しまれている、危険のないものであると言えます。軽い心臓疾患のある人も、サウナ浴を楽しんでいます。ただ、重症の患者のサウナ浴は避けねばなりません。サウナ浴は病氣治療に効果があるというよりも、利用者が体と心を自分でクリーンにするところであると言えるでしょう。

Asia Forum

基調講演

サウナフィンランド

生活様式のひとつの核

国際サウナ協会事務局長 ピルッコ・バルタカリ



を清める宗教的な儀式でもありました。フィンランドのサウナは他の国にも多く見られるような蒸し風呂の一種であり、二千年の古い歴史をもっているのです。中世の時代にはサウナを含む公衆浴場がヨーロッパの各地で存在しましたが、近世に至り消滅しました。

現代のサウナはフィンランドから広がっていったようです。その媒体となったのは特に移民であり、スポーツに携わる人々でありました。一九二四年の初め、オリンピックに参加したフィンランドのチームがパリで競技の合間にサウナをつくりました。「跳躍のフィンランド人」Paavo Nurmiの素晴らしい成績の秘密はサウナにあったのです。

一九三六年ベルリンオリンピックでは、フィンランドが設定したデーバーニツツのオリンピック村のサウナが話題を呼びました。最近では国連軍のフィンランド兵が、彼らが駐屯するところには常にサ

全世界に広がる

サウナがヨーロッパにおいて、再び登場したのは、第二次大戦後でありました。そして今、サウナはルネッサンス時代を迎え、全世界に普及する勢いを示しています。

長いサウナの伝統

フィンランドのサウナは、大ロシアと西ヨーロッパの医療を目的とする鉱泉浴文化の影響を受けつつ独自の発展をとげました。最初のサウナは、四隅に石

快適でリラックスが魅力

蒸し風呂は何世紀にもわたって、多くの国において、ひとつの風俗を形成してきました。お風呂は単に体をきれいにするだけでなく、病気を治癒にも役立ち、同時にま

の柱をめぐらし、大地に穴をうがつたものであります。この石を灼熱しておいて水をかけ、その蒸気で汗を出したわけです。当時の人々はこれで、ばい菌を殺し、病気を治せると考えたのでしよう。

当時からサウナは体をきれいにする手段として使われていたのです。サウナの原型は丸太小屋の中で石の炉で鍋を暖める方式の、いわゆる「いろり」のようなものであったと思われまます。煙突はなく、煙は気孔やドアの隙間から追いつき出す方式であったと思われまます。この式のスモークサウナは長く人気を保ちました。

次に出現した方式は、このスモークサウナに煙突をつけて煙を誘導するものでした。スモークサウナと同じく、木を燃やし、かなりの長い保温

時間が得られるまで十分に暖めてから、小屋に入る方式でありました。

小屋の中を連続して加熱する方式は、一九四〇年以降に初めて採用されました。そして、そのころに電気加熱式のサウナが登場し、以来、最もポピュラーな加熱方式になっております。今日では電気のほか、ガスやオイルも熱源として使われます。

地方に農場サウナも

昔は農場の中の井戸とか泉とかの、水の便の良い場所にサウナ浴場が設けられていました。今でも地方へ行けば数は少ないですが、公衆サウナが残っています。農場サウナは今でもあります。

百四十万基は世界一

最近、個人の浴室に小さいサウナが付けられるようです。ホテル、リゾート地、スポーツ施設、レジャー施設やキャンプ場のサウナには、水泳プールまで付いています。また、キャンプ場やクルーザーに、ミニサウナを積み込まれるようになりまし

都会ではアパートなどには家族が毎週利用できるようにサウナが設置されています。フィンランドにおける最新式のサウナの形態はホットルーム、バスルーム、更衣室により構成されます。簡素な避暑用の別荘などの小屋のサウナは、もっぱらホットルームだけとなっています。

た。フィンランドではテントサウナというものも出現しました。サウナの用材は一般に松やトウビで、ベンチはポプラ、松やアパッチの木が使われます。サウナはプレハブの丸太や板で構築されます。ホットルームは木肌のままで塗装はされません。田舎と都会ではサウナのつくり方も自ずと違ってあります。

フィンランドでは、サウナは日常生活に欠かせない存在でして、ステータスシンボルではあります。超デラックスなサウナでもつくれば別ですが、フィンランドの人口は目下四百九十九万人ですが、百四十万基のサウナが普及しており、この数字は間違いなく世界的な記録であります。

一般的なアドバイス

昔は地方により、季節により、日曜や休日を除き、週一回とか毎日とかの利用時期はまちまちでした。もともとサウナは、焼け石に水をかけて蒸発させるという、いけにえを神に捧げる宗教的行事からきています。

木の葉で皮膚たたく

フィンランドにおけるサウナの利用について具体的にいいますと、まず発汗室で汗を出します。サウナオーブンの焼け石に水をかけて蒸気を出し、体を洗い、乾燥させ、あと水につかる場合もあります。ホットルームには好きなだけ出入りします。しかし、その間に体を冷やし乾燥させることが肝要です。

フィンランドのサウナではしばしば、ビヒタもしくはバスタと呼ばれる小さい葉の、かばの木の小枝でできているブラシが備えられており、これで皮膚をたたくのです。素敵な香りを発散させるとともに、血行を促進します。このバスブラシは冬の間は冷凍され、乾燥させておきます。

多目的であった 昔のサウナ

フィンランドのサウナは今も昔も体と心をやすため、暖まり、そして汗をかいたための場所です。昔は家事や雑用までそこでなされました。もちろんヘルセンタールの役目も、多くの創造的な仕事も、マッサージや吸玉かけもなされました。

サウナはフィンランドをつくった人々と苦楽を共にしてきたわけです。野火焼きや打穀などの時期には、毎晩サウナが用意され、激しい労働に疲れた筋肉を、サウナはやわらかくほぐしてくれるのでした。婦人は子供をサウナ室で産んだのです。もちろん、そこが農場の中でいちばん衛生的な場所と考えられたからです。

ユーモアそえて小づちとビデオテープをプレゼント



へイサロ会長から

今日、私は中野会長にフィンランドからの小さなプレゼントを差し上げたい。これはフィンランドの小さな木でできた木づちです。これは非常に堅いもので、非常に長い間生きています。日本のサウナ協会が長い間、その活動を続けられたように、私は、これを会長にお贈りします。



へバルタカリ事務局長から

フィンランドとフィンランド協会を代表いたしまして、中野会長に、サウナのビデオテープを差し上げたいと思います。皆さんは、非常にエレクティックスに関して、進んでいらつしやいますので、これを楽しんでいただけると幸いです。

サウナはフィンランドをつくった人々と苦楽を共にしてきたわけです。野火焼きや打穀などの時期には、毎晩サウナが用意され、激しい労働に疲れた筋肉を、サウナはやわらかくほぐしてくれるのでした。婦人は子供をサウナ室で産んだのです。もちろん、そこが農場の中でいちばん衛生的な場所と考えられたからです。狩猟から帰ってきた男は、まずサウナで疲れを取りました。サウナはまた肉やこうじ

を貯蔵したり、麻布を乾かせる場所でもありました。つまり、サウナはフィンランド人の日常生活の一部であり、入浴は今日の労働と明日への出発の間の区切りのようなものであります。

昔のサウナは、いろんな楽しいことを生みだす魔法の園でもありました。その最たるものは人間同士の愛情にほかなりません。

蒸気のことをフィンランド語で「リュリー」と言い、これはスピリット、つまり精という意味です。蒸気は神へのお供えでありました。今は宗教とは関係なく、サウナ利用は全く個人の気分次第で、平均して週一回または二回というところでしょう。

サウナを自己所有している人や休日にも働く人は、毎日利用することもあります。サウナの利用方法には、とくに規則というものはありませんが、私どもは一般的なアドバイスとして、次のように申し上げます。

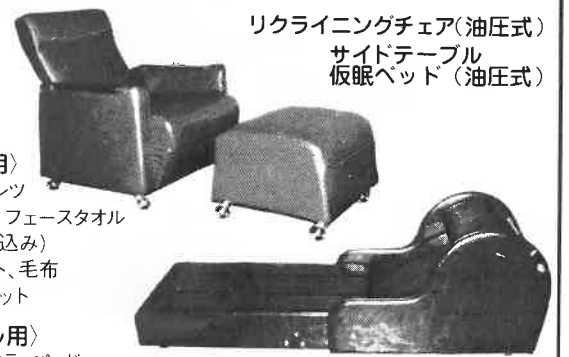
- サウナは余りに熱くはいけません。一般の人には頭部で測定した室温が八〇℃から九〇℃の間が適温です。
- 専門家によれば空気一キログラム当たりの水蒸気量は四〇〜六〇グラムが適当とされています。
- ホットルームでは、ま

サウナの人気の秘密

単に体をきれいにするといふのであれば、何世紀にわたる、サウナがこれほどフィンランド人の生活に密着したも

ず入る前にシャワーを浴び、座るときにはタオルなどの上に腰を下ろすのが、衛生的でよいでしょう。

サウナの御繁栄は ゆったりムードから



〈サウナ用〉
ガウン、パンツ
バスタオル、フェースタオル
(名入れ織込み)
タオルケット、毛布
サウナ室マット

〈カプセル用〉
マット、マクラ、パッド
毛布、シーツ、毛布カバー
ピロケース、ガウン
バスタオル、フェースタオル

K.K. ジャクラン商事
〒130 東京都墨田区緑1-2-13 ☎ 03-635-1321

のなるはずがありません。やはり、サウナが快適で、あとリラククスできるからでありましょう。

まず、身体的な効果を考えますと、サウナにより筋肉の緊張が緩和され、顔面神経がほぐされ、毛穴が開きます。サウナのあとは心身ともに生まれ変わったようになるのです。忙しい現代人にとってサウナはストレス解消の最良の薬でありましょう。

万人の利益のために

あるイギリスの科学者が、フィンランドサウナを経験して感激して言いました。「これは素晴らしい森の中を何マイルもジョギングしたみたいだ。座っているだけで汗を流すことができるなんて!」。激しい運動とサウナの効果は全く同じなのです。おむつに包まれた赤ん坊から年寄りになるまで、すべてのフィンランド人はサウナに親しんでいます。心臓疾患のある慢性病患者も、妊婦もルールを守ってサウナに親しんでいます。フィンランド人にとってサウナとは、昔も今

Asia Forum

学術講演

医学から見たサウナ

富山医科薬科大学名誉教授 熊谷 朗



が一定でなければ生存できないとし、この体内の内部環境の恒常性を、ホメオスタシスと呼び、外部環境の変化、すなわち気温・気圧等の社会的環境の変化の中でも体内の内部環境を一定に保つことが生存の基本的事項であるとして、これをホメオスタシス(恒常性)と解しました。

ストレス学説で有名な

すなわち、刻々と変わってくる外部環境、例えば、気温・気圧の変化、微生物の感染・外敵との戦い、さらに現代では家庭環境・社会環境の変化に適合する内部環境(ホメオスタシス)を作り出し、

生体防御の合目的反応

ストレスという言葉は、もともと工学用語に用いられたもので、ゴムボールに圧力を加えた場合、その部分はへこみ、他の部分は歪みを起こして、

反発する力が生ずる、すなわち変形状態とこれを復元しようとする状態をストレスと呼ばれていました。

しかし、セリエ先生はストレスに対する体内調節の仕組みを研究される一方、過剰なストレスや、長期間のストレスを受けるとストレスの種類にかかわらず、特定の疾患が起こることを見出しました。

これは強いストレスに対応して、防御しようとする下垂体前葉ホルモン、副腎皮質ホルモンやアドレナリンが過剰に分泌して、生体防御しようとする合目的な反応ですが、行き過ぎると胃潰瘍になる説明をしました。

さらに発汗をうながす

発汗しても、サウナ浴中では皮膚温が下がりにませんので、血液の温度まで上昇が始まり、上昇した血液温度が脳の温熱中枢に働き、更に発汗を促します。

心拍数の増加で対応

この様な疼痛刺激や、強制労働などは悪いストレスといえます。現在、私どもの周辺では、色々なストレスがあり、単に肉体的なものだけでなく、恐怖・不安・不満といった精神的なストレスもあります。しかし、運動やジョギングも良い面の一つのストレスと考えられ、同じ様に副腎皮質ホルモンや交感神経の刺激も起こりますが、それは必ずしも

病気につながるストレスではなく、程度を超えなければ、生体の防御反応効果と健康につながるストレスと考えられるわけです。

ここでサウナ浴を考えてみますと、サウナ温度は100℃前後に設定されており、乾燥していても一つの高温ストレスと言えます。

高温を感じるのは皮膚です。高温を感じ、知覚神経より脳温中枢に伝わり、皮膚の血管を拡張すると共に発汗により、皮膚温を低下させる合目的な反応を起こします。

そうなりますと、先程エイサロ教授が申されたように、体内の血液量の分布が変わる一方、血液を十分配分するため、心臓の働きを増加させる必要があり心拍数の増加で対応されますが、この機序は、おそらくストレスに対応した交感神経系の働いている結果と思われる。

のことながら、痛みや精神状態に関係ある物質で、ジョギングの時などにも同様な現象が認められています。

サウナ浴は、ジョギングなどとは異なり、筋肉運動などを介さず、この様な物質が分泌されることは、サウナ浴後の鎮痛や、爽快感に関係あるのではないかと推測しております。

色々なホルモン分泌に

サウナ浴はこの他、色々なホルモン分泌に関係が見つかっておりますが、この様な身

体の恒常性を維持するホルモン系、神経系などを介して調節系に関係することは、温熱ストレスを介して、疲労の回復、保健に有用であるばかりではなく、患者さんに適合した入浴法により、リハビリテーションに有用でもありと考えております。

残念ながら、今日の話題に出たサウナ浴の医学的研究報告はすべて、欧米の成績を引用したもので、わが国でこの様なサウナ浴の有効性と、その限界に関する基礎的臨床的研究がほとんどされていない事は残念で、皆様の今後のご努力を期待してやみません。

体内のホルモンの変化と作用

サウナ浴の医学研究者エイサロ教授の本場のサウナ浴の血液循環系への影響に関するお話をお聞きしまして、感銘を覚えるものであります。私は内科医で、内分泌学を専攻しておりましたので、サウナ浴による体内ホルモンの変動と、その作用について追

加してお話し申し上げます。それに先立ち、生体の調節機構において、内分泌や神経系が重視されるようになった経過を述べますと、前世紀末有名な生理学者クロード・ベルナールは、人が生きてゆく基本的なものは、体温、血圧、体液、血液電解質・血糖値等

全国総会は、一年に一度、文字どおり全国から会員がはせつけるビッグイベント。今年はとくに、意義の大きい社団法人認可第一回総会。それに初のアジアフォーラムが花を添えた。サウナ業の明るい将来をひらく出発点である。この日の表情をストゥップモーションで紹介。

充実した有意義な一日

会員ら二百七十人が心を結ぶ

サウンドチェアーマット

好評発売中!!

くつろいだムードで……一人だけのコンサートを楽しんで見ませんか……

(TV、AM、FMステレオ内蔵、その他有線放送と組み合わせもできます。)

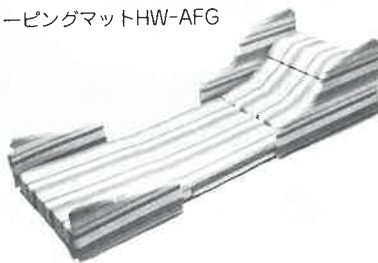
株式会社 スギモトシーティング

〒802 北九州市小倉南区横代北町1丁目2番3号 電話 093-961-2050番

ドリームチェアS-1型



スリーピングマットHW-AFG





▲国際サウナ協会エイサロ会長ら到着



▲91年5月の国際会議マーク



▲玄関で案内を務める愛知県協会の皆さん



◀会議の様様をビデオに収録



▶物故者に黙とうを捧げる

▼会議がおわり庭園で記念写真



▲各ブロックに分かれた受付



◀アトラクションの諏訪太鼓



▶司会進行の佐々木美絵さん



▲津村副会長の音頭で乾杯されるエイサロ会長ら



▲華やかに芸妓舞



▲熱心に耳を傾ける会員の皆さん
▼なごやかに話が広がる



◀疲れもほぐれ宴たけなわ



ブロック協会の活動

九州ブロック総会

公益法人の一員として

職業社会奉仕をしよう!

念願の社団法人になって最初の九州ブロック総会を、五月十六日午後、福岡市・西新パレスで、中野会長(代理中野隆司理事、鷲尾専務理事を

九州各県の協会長が、それぞれの県の組織・人事の変更の現状報告と抱負を述べた。続いて鷲尾専務理事が「社団法人発足にあたって自分も誠心誠意、会務に励むので公益法人の社会的責任を、皆さんと一緒に完遂したい」と、力強く呼びかけた。

活発に事業活動

坂本副会長の司会進行で、まず藤田副会長が開会のことば。次いで山田会長があいさつ。中野会長代理から「会員の総意総力をもって、社団法人日本サウナ協会を通じ、職業社会奉仕をしようではないか」と、新しい公益法人の一員としての自負を語られた。

高野佐久生氏を議長に選出し、議事手続きを経て議事審議に入った。



九州ブロック総会であいさつする鷲尾専務理事

社団法人発足に備えて会員増強キャンペーンを展開した平成元年度、九州ブロックでは純増八社の新会員を勧誘。献血運動では量より質に(従来の二百ccから四百ccか成分献血に)のモットーを十分に

本年度の事業計画を次のとおり決定。
(1) 社団法人の地方組織としての活動開始。
① 県公衆浴場法施行条令

の把握
② 環境衛生金融公庫の推薦窓口
③ 対外公称の統一
継承事業の拡大発展
① サウナ健康の日、献血キャンペーン
② ブロック共通入泉券を他ブロックに拡充
③ サウナ祭参加勧誘

関西サウナ協会・五月例会

会費改訂を全員の拍手で承認

佐々氏を講師に公益法人の勉強会

関西サウナ協会の公益法人勉強会及び五月例会が五月二十一日、午後一時半から、ニユージャパン観光会議室(大阪中央区道頓堀二)で開催。公益法人勉強会は、財団法人公益法人協会副理事長の佐々成美氏を講師に「公益法人設立の意義」をテーマに二時間、話を聞き、質疑が行われ日本協会の法人化に理解を深めた。

辻野副会長が「法人化初年度の日本協会収入予算案の中で一番大事な会費について、何とぞご理解を賜り、改訂を

最終議案の役員名簿を全会一致で承認して、すべての議事を終え、高野議長の労に拍手を送り、枝元・新宮崎県協会長が立って、新役員の方意表明があり、安谷屋副会長の閉会のことばで、総会の幕を

いまだ十六年前、九州サウナ協会を設立、途中、福岡と北九州の二支部制に、それぞれ固有の協会運営になり、共通のイベントには一致協調の足跡を残してきた。ここに社団法人日本サウナ協会の地方組織として、県下

全国総会へ合流

例会は、①法人化に伴う会費の改訂②全国サウナ祭参加③日本協会総会及び関西協会総会参加——を議題にあげて審議された。



公益法人協会佐々副理事長から「公益法人設立の意義」のテーマで話を聞く関西協会五月例会

来年「熊本で」

午後五時からパーティー会場に移って、秋月大分県協会事務局長の乾杯の音頭で、和やかな懇親会を開き、来年度ブロック協会の総会の開催地

新役員体制で

福岡県サウナ協会が発足

単一組織体であるべきものと、本年度より新役員体制の福岡県サウナ協会が発足した。新役員は、
会長 坂本 収
副会長兼会計 斉藤 健治
副会長 西部 政博

▽六月十七日は「お父ちゃんの日」。「この日だけ亭主関白を認めますのよ」とは笑い話。ことほど、お父ちゃんの権威が下落、それだけ、お母ちゃんの権力がはね上がっている。お父ちゃん連中が、なわのれんで、父の日のプレゼントに何をもらったと話すうち、話のついでに、お父さんへ話の移り「かかあ天下の方が家庭平和でいいよ」と言ううと、皆がうなずいた。もう、かなり手遅れ。▽この先どうなるか...とは皆の胸のうち。それに対して第一生命が、明解な答え

第一生命のアンケート結果
21世紀には

「亭主関白」消滅? 「かかあ天下」健在?

を出してくれた。全国六百四十一人を対象にしたアンケート調査の結果によると二十一世紀になくなっていくと思うものの上位三つは
①「亭主関白」(三九・〇%)
②「近所づきあい」(三〇・七%)
③「おせち料理」(二六・四%)
以下、学生服/社章/印鑑/定年/中元・歳暮/年賀状/宿題の順。もともと「かかあ天下」は十六位(二二・二%)と低いものの、二十一世紀に亭主関白が消滅しても「かかあ天下は健在」だと、第一生命は分析。

認めていた「下呂」をいさつして頭を下げた。これに対して意見や質問が続出し、かなり突っ込んだ検討が行われ、その結果、関西サウナ協会の活動は従来と変わらないことを確認。会費は月額で本部納入五千円、関西協会四千円、合計九千円に改訂することで、全員の拍手で承認を得た。サウナ祭については、法人

としての新しい発想で、新設の「啓蒙普及部会」が中心になって取り組むので、関西協会としては、提案があれば事務局に一報することにした。六月十二日の関西協会総会では下呂温泉・水明館で、翌十三日は日本協会の全国総会へ移動して参加を確認した。

関西協会が下呂で総会

米田利勝氏を副会長に

関西サウナ協会の平成二年度総会は、六月十二日午後四時半から、下呂温泉・水明館で開かれた。辻野副会長が開会の辞を述べ、中野会長があいさつ。ついで指協会山田会長があいさつした。

- ①平成元年度事業報告
- ② 同 会計決算報告
- ③ 同 決算監査報告

国際会議に協力

この中で、欠員による役員補充は、橋田氏の退任に伴うもので、米田利勝氏(神戸サウナ)が副会長に選出された。平成二年度予算の収入は九百十三万九千円を見込んでいる。また事業計画は組織強化、教育研究、情報交換と調査、国際サウナ会議への協力などを掲げている。米田新副会長は「やむなく欠席のため、豊巻事務局長が閉会の辞をのべ、懇談会に移った。