



SAUNA

5月/178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)

「第10回国際サウナ会議」盛況！ 新緑の映える国立京都国際会館で

将来に向けての国際的展望を大きく広げる

世界12カ国が参加・研究成果を報告、国際交流も活発

新緑に映える国立京都国際会館で五月七日(火)～八日(水)の二日間「健康とサウナ生活」をテーマに第10回国際サウナ会議が盛大に開催された。社団法人日本サウナ協会と国際サウナ協会の共催で、わが国で初めての「サウナの世界会議」であり、日本のサウナ業界の新时代を拓く出発点になるものと期待されている。国際サウナ協会加盟など12カ国から代表やサウナ研究者らが、また韓国、中華民国からも加わり、日本協会会員や関係者、一般の方もふくめ二日間で一、二、三〇人が参加、サウナの医療への応用や施設・技術などの研究発表に耳を傾けて学び、情報交換を行い、「京都宣言」で幕を閉じた。この間、七日には社団法人日本サウナ協会の平成三年度総会が開催された。

第10回国際サウナ会議は五月七日(火)～八日(水)の二日間「健康とサウナ生活」をテーマに第10回国際サウナ会議が盛大に開催された。社団法人日本サウナ協会と国際サウナ協会の共催で、わが国で初めての「サウナの世界会議」であり、日本のサウナ業界の新时代を拓く出発点になるものと期待されている。国際サウナ協会加盟など12カ国から代表やサウナ研究者らが、また韓国、中華民国からも加わり、日本協会会員や関係者、一般の方もふくめ二日間で一、二、三〇人が参加、サウナの医療への応用や施設・技術などの研究発表に耳を傾けて学び、情報交換を行い、「京都宣言」で幕を閉じた。この間、七日には社団法人日本サウナ協会の平成三年度総会が開催された。



メインホールの舞台上で開かれたオープニング・セレモニー。国際サウナ協会と各加盟国からの参加者紹介。下は同ホール会場で同時通訳を聞く参加者の皆さん

テーマ「健康とサウナ生活」



協会会長をはじめ、各国のサウナ協会からの参加者、中野幸夫日本サウナ協会会長らが、また来賓の各氏が並んだ。米田一也国際サウナ会議実行委員長の高らかな「開会宣言」で、新しいサウナ時代の幕が開かれた。

新しい文化を創造

主催者あいさつに立った中野会長は「新しい文化を創造するときに来た」と開催の喜びと大きな期待のほどを表現した。エイサロ会長は「ヨーロッパの外で初めて開催される」ことの意義と「この会議

この後、司会者から実行委員のメンバー紹介、バルタカール国際サウナ協会事務局長から、海外からの参加者紹介がそれぞれ行われた。以上で約一時間にわたる開会式を終わり、引きつづいて午前十一時から、エイサロ会

は私たちすべてに新しい知識を与えてくれる」と強調。

ついで中山太郎第10回国際サウナ会議名誉会長(外務大臣、衆議院議員)、下条進一郎厚生大臣、ヘイッキ・カルハ駐日フィンランド大使、荒巻禎一京都府知事、田邊朋之京都市長、藤本孝雄元厚生大臣の各氏から祝辞をいただいた。

各国代表講演で研究成果を

六時すぎからスワンの間と庭園の間を使ってウエルカムレセプションを開催。歓談のうち国際交流を深めた。二日目の八日午前九時半から前日に続いて「各国代表講演」が行われ、午前中に内外の講師八名が発表を行った。

■主催

社団法人日本サウナ協会
国際サウナ協会

■後援 (五十音順)

- 厚生省
- 駐日フィンランド大使館
- 京都府
- 京都市
- 京都商工会議所
- 朝日新聞社
- 朝日イブニングニュース
- 財団法人健康・体力づくり事業財団
- 財団法人総合健康推進財団
- 財団法人体力づくり指導協会
- 財団法人日本健康開発財団
- 社団法人日本健康倶楽部
- 財団法人日本健康スポーツ連盟
- 財団法人日本スポーツ治療医学研究会
- 財団法人日本リハビリテーション振興会
- 財団法人予防衛生協会
- 特別協賛
- キリンビール株式会社
- 協賛 (同)
- AIU保険会社
- 大塚製薬株式会社
- 鐘紡株式会社
- 株式会社資生堂
- 住友信託銀行
- 第一生命保険相互会社
- 大和銀行
- 東京ガス
- 中山産業株式会社
- 日本化薬株式会社
- 日本生命保険相互会社
- ポラ化粧品本舗
- 北海道拓殖銀行
- 三井信託銀行

長による基調講演「サウナ研究の進展」が行われ、いよいよ国際会議に移った。同十一時四十分からマルチスライドによる「サウナと健康」が、舞台いっぱいの大スクリーンに展開する映像を約二十分楽しんだ。昼食をはさんで午後一時から同メインホールで、社団法人日本サウナ協会の「平成三年度総会」が開催された。(別項4面)

特集・国際サウナ会議

- 2面 国際サウナ会議、挨拶・祝辞
- 3面 国際サウナ協会理事会・総会
- 4面 (社)日本サウナ協会平成三年度総会
基調講演「サウナ研究の進展」
- 5・6・7面 各国代表講演
- 7面 支部の活動/8面 思い出のスナップ

主催者あいさつ

新しい文化を創造するときに来た

社団法人日本サウナ協会会長 中野 幸夫



本日は、国際サウナ会議が日本で初めて開催され、日本の国民の一人として、心からお喜び申し上げます。
フィンランドのサウナの歴史は二千年の昔にさかのぼるといわれますが、ヨーロッパ

の各地では国民の生活に密着した施設として、また社交の場としても愛され、育くまれてきました。近年になって医療の分野でサウナの効用を高く評価され、四年に一度その研究成果を発表する国際サウナ会議が、ヨーロッパの各地で開催されています。
日本サウナ協会も第六回から理事国として参加、一昨年のドイツ協会の四〇周年記念会議で、このたびのホスト国と

して強い要請を受け、その後一年半にわたり準備を進めてきました。この間、サウナ業界の健全な発展と国際会議開催の意義を十分にご理解いただき、昨年四月に社団法人として厚生省の認可をいただきました。
この国際サウナ会議を契機に日本のサウナ業界もレジャー指向からメデカル指向への大きな転換を図り、国民の健康に寄与する協会として、そ

主催者あいさつ

サウナに関する新たな知識が集まる

国際サウナ協会会長 アンティ・エイサロ



第10回の国際サウナ会議はヨーロッパの外で初めて開催されるものです。
国際サウナ会議と国際サウナ協会は非利益追求の理想的な組織であり、その財政は会

費と加盟各国のサウナ協会から集められる会費と、フィンランド文部省からの助成金を基にしています。皆様の、サウナ愛好者の方々のご支援を得て、多くの世界中からの参加を得て、京都での会議を開催することが可能になりました。非常に多くのご参加をいただき、非常に喜ばしいことです。
この会議は私たちがすべてに

新しい知識を与えてくれるでしょう。いろいろな見解からサウナに関する新たな知識が集まるはずで、また自由に広範囲にわたっての討議ができる、よい機会と考えます。
サウナに入ると幸福感と連帯感が得られます。それと同様にこの会議でも、また同じような満足感を得られるように望んでおります。ありがとうございます。ごさいました。

祝 辞

21世紀の健康社会構築のために

第10回国際サウナ会議名誉会長 中山 太郎

サウナ発生の地フィンランドではコミュニティの場として、いまなお日常生活の中で生きつづけ、近年わが国でも年々サウナに対する関心が高まっています。

この時期に当たり豊かな自然と数々の文化にふれながらサウナと健康生活を考える会

議が行われることは、国際交流の各観点からも大変有意義なことであり、サウナと申しても利用法やその考え方も世界各国さまざま、根底に流れる健康への願望は人類共通であると思えます。その意味で、このたびの国際サウナ会議は、わ

が国の新しいサウナのあり方を見直す、よい機会であると思えます。

国際サウナ会議を通じて多くの方々にサウナの医療効果と利用法の検討をされ、二十一世紀の健康社会構築のために

尽くされんことを切望いたします。

祝 辞

サウナの正しい知識の普及

元厚生大臣 藤本 孝雄



日本人は世界でも有数のお風呂好きの国民であります。現代のようなストレス社会では、サウナでしっかり汗を流し、心身ともにリフレッシュすることが、健康を保ち、長

生きする秘訣ではないかと思えます。
このような大きな課題を世界のサウナ関係者が手を携えて実現していこうと、国際サウナ会議を開催されますことは、誠に時宜を得たものといわねばなりません。
この国際会議が成功し、サウナにかかわる研究や正しい知識の普及が図られますことを祈念いたします。



開会式に出席されたご来賓

祝 辞

実りある検討を期待する

駐日フィンランド大使 ヘイッキ・カルハ

日本サウナ協会が第10回国際サウナ会議を通して、サウナ文化の普及と、この種の沐浴に関する研究に努められることは、私、非常に喜ばしく思っております。

この国際サウナ会議の主催、各協会および参加の方々に、実りある討議が行われ、またこの会議に素晴らしい美しさと活気をもたらしている京都を、皆様十分に満喫されるように思います。

このような活動は、お風呂という沐浴を伝統としていま

す日本人に、非常によく合っ

過去の開催概要

開催年	回	開催地	開催国
1950年	第1回		フィンランド
1974年	第6回	ヘルシンキ	フィンランド
1978年	第7回	デュッセルドルフ	ドイツ
1982年	第8回	ピエスタニ	チェコスロバキア
1986年	第9回	ユトレヒト	オランダ
1991年	第10回	京都	日本

国際サウナ会議 4年ごとに開催

日本は第6回から参加

国際サウナ会議は、四年ごとに世界のサウナ協会会員国と会員、サウナに関する研究者および一般ユトザーが集い、サウナ浴の学術的研究と各国におけるサウ

個性の香り、演出の男

For Beautiful Human Life



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が、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

国際サウナ協会理事会・総会を開催

5月6日(月)PM3:00~5:00



上は国際サウナ協会の理事会に引きついで開かれた総会。左は会員ロゴの提案。下は出席した左から米田副会長、通訳、中野会長



第10回国際サウナ会議の開催に先だつて五月六日(月)午後三時から同五時まで、国際サウナ協会理事会、引きついで同総会が国際会館のルームB2で開催された。

議事の進行を務め、開会に当たって、「私たちは日本側の財政的な援助と、皆様の心の広い友情に感謝します」とあいさつ。

一九九一年度主要計画、同協会会員のロゴ(会議でオランダサウナ協会が提案)、次回の第11回国際サウナ会議の開催場所と日時などが審議され、いずれも原案どおり承認された。

祝 辞
成果をふまえて一層の努力を
昨年四月、社団法人として新たに発足した日本サウナ協会が、この第10回国際サウナ会議を共催できることは、サウナ浴場の普及促進と国民の健康増進にとつても、誠に意義深いものがあります。
今日、先進国、世界を通じて共通の、激変する現代社会における人々のストレスの増大、高齢化社会の進展による健康志向、余暇時代の到来などがみられ、サウナ浴に対する期待は、今後ますます大きくなるものと確信します。
京都における国際サウナ会議で、このような社会的ニーズを的確に把握し、人類の要請に応えるため、世界各国のサウナ浴関係者が熱心に相互

祝 辞
生活に役立つ業種として発展
この国際サウナ会議で、日本の業界の皆様が、各国の先進例を学ばれ、また各国の皆様が研究成果や実践内容を交流されることにより、日本と世界のサウナが、それぞれの国の国民の健康増進と、豊かな生活に役立つ業種として発展されることを心から願うも

祝 辞
サウナの学術的意義を解明
サウナは北歐を起点として普及した温熱浴であります。この京都でも千三百年前から八瀬のかま風呂という伝統的な温熱浴の文化が伝えられるなど、世界の多くの国々で親しまれております。
この国際サウナ会議で、サウナが人類共有の健康法として、その学術的意義を解明されると共に、さらに広く普及啓発され、健康な社会の構築に寄与されますことを、心から期待いたしております。

祝 辞
サウナフエア 出展企業名
国際サウナ会議に併設して同会館内Eルームで二十社参加によるサウナフエアが開かれ、商談・見学でにぎわった。
(出展コマ順・敬称略)
キリンビール(株)
サンケイトレーディング(株)
東陶機器(株)
東サンローズ(株)
ツムラ(株)
社)日本サウナ協会
アサヒ(株)
鐘 紡(株)
大塚製薬(株)
日本アイ・エス・ティ(株)
株)ボーラ化粧品本舗
株)ポッカコーポレーション
株)マルタカ
九州オリンピア工業(株)
テクノトップ(株)
ニシカワヤ(株)
株)資生堂
株)オリバー

基調講演・特別講演・各国代表講演 スライド使い研究成果を発表!

<p>■基調講演</p> <p>テマ</p> <p>サウナ研究の進展</p> <p>講師</p> <p>国際サウナ協会会長 アンティ・エイサロ氏 (フィンランド)</p>	<p>■各国代表講演</p> <p>テマ</p> <p>サウナと子供—その効果と勧めたいこと</p> <p>講師</p> <p>ベルリンフンホルト大学教授 エバーハルト・コンラート氏 (ドイツ)</p>	<p>■特別講演</p> <p>テマ</p> <p>これからの世界経済地図</p> <p>講師</p> <p>経済評論家 宮崎 正 弘氏 (日本)</p>
<p>健康と医療におけるサウナと人間</p> <p>講師</p> <p>U.K.K健康増進研究所長 Heinz Steinfeld (ドイツ)</p>	<p>伝統的フィンランドサウナとは何か</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>
<p>期待される新しい心臓リハビリテーション・サウナ 心不全に対するサウナ並びに温湯浴による温熱血管拡張療法</p> <p>講師</p> <p>鹿兒島大学リハビリテーション科講師 鄭 忠 和氏 (日本)</p>	<p>ドイツにおける純粋フィンランドサウナの定着</p> <p>講師</p> <p>ドイツサウナ協会 Rolf-Andreas Pieper (ドイツ)</p>	<p>ドイツにおけるサウナとユーザ</p> <p>講師</p> <p>ドイツサウナ協会 Rolf-Andreas Pieper (ドイツ)</p>
<p>サウナの歩行関節に及ぼす効果と慢性リウマチ症治療への応用</p> <p>講師</p> <p>スロバキア医学サウナ協会会長 Milos Mares (チェコスロバキア)</p>	<p>オランダサウナ協会</p> <p>講師</p> <p>オランダサウナ協会理事 Fred Tel Eert (オランダ)</p>	<p>オランダサウナ協会</p> <p>講師</p> <p>オランダサウナ協会理事 Fred Tel Eert (オランダ)</p>
<p>間違ったサウナ利用</p> <p>講師</p> <p>オーストリアサウナ協会会長 Ludwig Prokop (オーストリア)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>
<p>サウナに関する最近の医学的研究の動向</p> <p>講師</p> <p>北海道大学医学部教授 阿 岸 祐 幸氏 (日本)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>
<p>妊婦中におけるサウナ浴は危険か?</p> <p>講師</p> <p>産科、婦人科医 カレヴィ・ヴァン・エスケリ氏 (フィンランド)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>	<p>フィンランドサウナ熱状態と通気</p> <p>講師</p> <p>フィンランドサウナ協会名誉会員 Erika Aulis (フィンランド)</p>

社団法人日本サウナ協会平成三年度総会 平成二年度 事業報告・収支決算など承認

社団法人日本サウナ協会の「平成三年度総会」は五月七日午後一時から、同メインホールで開催された。

山田副会長が開会宣言。ついで中野会長が「法人化からわずか一年で、この国際会議を開催できたことは非常にラッキーでした。会員の皆様には、全国共通入浴券をはじめ大変なご協力をいただき、おかげで今日の盛会になりました。これを出発点に新しい時代のサウナ文化を築きあげましょう」とあいさつ。

総会は定款二十三条の規定により米田副会長を議長に選出し、豊巻事務局長の総会成立報告が始まった。

正会員三百二十三社、総会

出席百九十七名、委任状八十一名、計二百七十八名。

議事録作成者に副島理事、同署名人に中野(隆)理事、坂本理事を指名した。

平成三年度総会議事

第一号議案
平成二年度事業報告の件

第二号議案
平成二年度収支決算報告承認の件

第三号議案
平成二年度会計監査報告承認の件

第四号議案
理事選任の件

平成三年度事業計画・予算は承認済み

第一号議案の平成二年度事業報告は豊巻事務局長が説明を行い、拍手で承認された。

第二号議案の平成二年度収支決算報告は辻野理事(財務担当)が貸借対照表、収支計算書などの説明を行い、「今年度は国際会議の成功に向けて



中野会長のあいさつ

「平成三年度予算総会」です。で承認されているので省略された。

第四号議案の理事選任は定款第十三条の規程により、厚生省出身の五味堅治氏を推薦し拍手で迎えられた。

五味氏は「協会にはやるべき大きな課題が多い。一生懸命務めさせていただきます」とあいさつ。

以上で審議を終わり、他に質疑も異議もなく、原案どおり、いずれも承認された。

なお、平成三年度予算案、同事業計画案については、三月十二日(火)大阪で開催され

収支計算書

平成2年4月27日～平成3年3月31日

(単位:円)

支出の部		収入の部	
会議費	15,632,035	会費収入	58,201,000
事業費	11,842,911	事業収入	10,569,298
管理費	30,586,092	事業外収入	488,681
当期剰余金	11,197,941		
支出合計	69,258,979	収入合計	69,258,979

五味氏が専務理事に就任

五月七日開催の平成三年度総会で理事に選任された五味堅治氏は、総会後に開かれた緊急理事会で互選により専務理事に就任した。

また、同理事会で副会長を一名増員し、六名にすることを提案された。

五味堅治氏(ごみけんじ)昭和八年(一九三三)生まれ。同二十七年厚生省入省。生活衛生局検疫所業務管理室長、国立公衆衛生院総務部長などを歴任して平成三年四月退官。



理事に就任した。

また、同理事会で副会長を一名増員し、六名にすることを提案された。

五味堅治氏(ごみけんじ)昭和八年(一九三三)生まれ。同二十七年厚生省入省。生活衛生局検疫所業務管理室長、国立公衆衛生院総務部長などを歴任して平成三年四月退官。

基調講演

サウナ研究の進展

国際サウナ協会会長 アンティ・エイサロ

サウナに関する科学的研究は次のように分類することができる。

- 1、医学的
- 2、技術的
- 3、歴史的
- 4、民族的

サウナの研究で他をしのいで圧倒的に多いのが医学的研究である。そこで疑問が生じる。なぜなのか。研究者は常にサウナにおける熱い空気が循環系にとって、危険であるかどうかを明らかにすることに心を注ぎてきた。

今日、多くの研究が、サウナへの入浴は循環系に対し危険にさらすものでもなく、むしろこの種の研究は必要ないこ

とを証明している。

しかし、こうした研究において、総数の一以下ではあるが、サウナ入浴が循環系に危険を与えるという主張がなされてきたことについて再度説明する必要がある。

この逸脱した結論が出てきた理由は、研究条件の逸脱にある。耐性試験に関連して、心臓の変化もしくは不整脈が発見されたフィルムに関して言えば、試験時の条件が、通常のサウナ入浴時のそれから大きく離れていた。

通常のフィンランド式サウナ入浴法は、各個人の熱耐性に基づくものである。ことばを変えて言うならば、入浴期

間およびサウナ温度は、入浴者一人ひとりの主観的反応によつてのみ決まる。各個人の入浴習慣は大きくバラついていて、他方、入浴者の逸脱した変化の見られた研究では、入浴時間やサウナ時間やサウナ温度が固定されている。このような場合、サウナ入浴の効果というよりは、熱い空気に対する各人の耐性を測定していることになる。

また、フィンランドで実施された疫学的調査によると、サウナ入浴は循環系に対し危険を与えないという見解を支持している。週に一、二回サウナに入ることは、フィンランドの文化的伝統である。そ

薬剤との関係をみることも重要

一方、今後は、まだ未解決の問題に照準を当てた医学研究を行う必要がある。その中でも最も重要なテーマの一つが、呼吸器管系の炎症とサウナの因果関係である。疫学的規模で毎年世界中で、呼吸器

系突然の炎症が発生している。われわれの経験では、患者がサウナに入った場合、少なくとも感染が悪化する、または長びくことがいわれている。この件についての確認に必要な免疫学的方法が、し

さらに、ホルモンに対するサウナ入浴の影響に関する知識も限られている。ホルモンの循環はサウナ入浴時に刺激されるが、血中のホルモン濃度を決定するだけでは十分でない。ホルモンが細胞レベルで、どのような効果をもつかを明らかにしなければならぬ。われわれの知識は不十分であるが、経験に基づいて、サウナ入浴がホルモンバランスに大きな障害を与えないと

POLA IS cosmetics

ポーラ IS 化粧品です。

ポーラ IS 化粧品(業務用)。

《バスボディ》

サウナ上がりのデリケートな肌、髪をいたわるソフトでマイルドな使いこころ。ポーラ アイエス(is)化粧品は高品質&スタイリッシュな実力派ブランド。ワンランクアップのマネジメントをさわやかに応援します。

《女性用》

《男性用》

札幌 ミタニ/名古屋市中区伊勢山2-5-23 TEL.052-331-4654

札幌 千代田/清水市高橋町39-1 TEL.0543-65-9534

福助 石 齋藤/大阪市中央区道頓堀2-3-19 TEL.06-211-4420-0494

福助 南店/大阪市平野区瓜破6-7-1 TEL.06-706-0101

札幌二一エイト/高松市室町1842 TEL.0878-66-3218

マイ ン株/北九州市八幡西区光貞台1-7-11 TEL.093-603-7155

株東京マツシマ/東京都府中市天神町1-23-1 TEL.0423-60-8811

南 武産 業株/東京都大田区池上4-21-18 TEL.03-3754-1821

山/東京都新宿区新宿6-4-15<村山ビル> TEL.03-3352-2318

株日 祥商會/東京都練馬区小竹町2-8 TEL.03-3974-0711

■お問い合わせ・お申込みは右記代理店へ。または、最寄りの全国ポーラ販売会社

第10回国際サウナ会議
京都宣言

1200年の歴史の都、京都で、5月7日・8日の両日、第10回国際サウナ会議が開催され、成功裏に幕を閉じることができました。

世界12カ国から集まった関係各位の、10回目という記念すべき会議に寄せた熱意が、これを成し遂げたのであります。

目ざましく変化する現代社会を生きる私たちにとって、「健康」は世界共通の関心事であります。特に先進国世界において、ますます高まっている健康志向を背景に開催された今回の国際会議では、まずサウナが健康に果たす役割が学術的な成果をふまえて報告されました。

加えてサウナ施設の機能充実の面でも有意義な成果が得られ、国際的な技術の高度化が推進されました。また、会議を通じての国際交流が、さらに深まったことも忘れてはなりません。

テーマである「健康とサウナ生活」に十分な理解が得られたことで、第10回国際サウナ会議はサウナの普及啓蒙に大きく寄与し、将来に向けての国際的展望を大きく広げたことを私たちは評価しなければなりません。

21世紀を目前にした今、豊かさと健康が同じ比重をもって語られ、さらには「心とからだ」の両面の健康が望まれております。

より多くの人々がサウナの利用を通じて、健康な生活を送られることを願ってやみません。

1991年5月8日

社団法人日本サウナ協会
会長 中野 幸夫

各国代表講演
サウナと子供

その効果と勧めたいこと



ベルリン・フンボルト大学教授 エバーハルト・コンラディ

小児に対して比較的肉面積が大きいことから、放射と対流による熱摂取が大きくなる。しかし、このように体面積が大きいことにより、蒸発による熱の放散も大きくなる。小児の発汗作用は成人より30%多いが、これは両者における汗線の数が等しいためである。フリッシュェは、サウナの温度(座位の高さでの)と時間が適度であれば、過熱による過度の吸熱が起きるのではないかと不安に感じてきたものである。

フリッシュェの示した比率は乳児で四五四cm²/kg、七歳の小児で三六八cm²/kg、十四歳の思春期で三〇七cm²/kgで、他方、成人の場合は二〇〇〜二六〇cm²/kgである。

乳児の場合は比較的体液の損失は高く体重比二〜三%となるが、成人では〇・六%にすぎない。これを補うには水をたくさん飲む必要がある。もう一つ、最近よく議論の対象となっているのが、小児

仮定してもよいであろう。その他に、リウマチ疾患とサウナの関係についても光を当ててみる必要がある。高齢者の数が増え、また強力な薬剤の使用が増えているため、サウナ入浴と薬剤の関係を見ることも大変重要である。関節痛

技術的研究が極めて必要になる

サウナが一般的になるにつれて、技術基準を満たさないサウナの数も増えるだろう。その結果、サウナ入浴の本来の目的——幸福の達成はできなくなる可能性もある。そのため、技術的研究が極めて必要となってくる。例えばサウナ

のある人がサウナに入ると痛みが和らぐこともあれば、他方、特に女性の場合、サウナ入浴後に関節痛が悪化すると言っている人もある。免疫学的研究方法が改善して、はじめてこういったバラツキの所見の説明ができる。

少なりとも違っている。各国のサウナ文化の発展についての情報を集めることも極めて重要である。私の意見では、サウナの習慣や慣行を標準化して、全く似通ったものにする理由はどこにもない。意見を交換すること、他の国のサウナ文化の特徴を借りたり、採用して自らサウナ習慣を改善することもできるだろう。最も重要なことは、サウナが身体と精神のリラックスの場であるという、本来の意義を保つことである。こうして、全世界でのサウナ愛好者の数をますます増やしていくことができる。

十一名の幼稚園児について研究2で調査をし、そこでは九名の対象群を設けた。すべて治療開始時の年齢は五歳であった。サウナに入る乳児には幼稚園の教諭が付きそい、また少なくとも母親一名も観察をした。サウナには段階的に体を慣らしていった。第一回目は五分ずつ二回入り、冷却は、一〜二秒のスプラッシュ、シヤワーまたは軽く水につかることを一回行った。サウナ室の温度は天井の下で一〇〇℃床で四〇℃であった。相対湿度は一〇〜一五%であった。サウナ後の休憩室の温度は二〇〜二二℃であった。

サウナに九回入った後、第三回目の検査を行った後で四肢末端加温試験を行ったが、加温速度の有意な加速が明らかになった。児童一人ひとりの有病日数で有病率の測定を行った。サウナ群で三日、対象群は十一日であった。研究2の差でわかるように有意差が認められた。

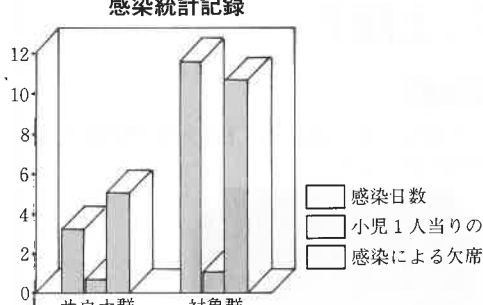
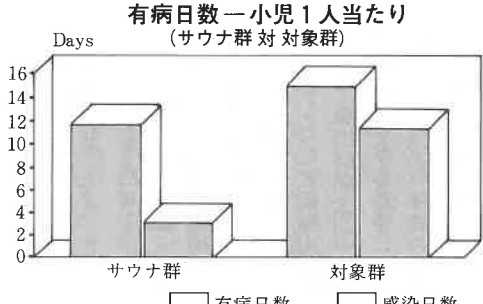
五日、対象群で十日となつていく。イムノグロブリンA値の変化では、四回目の検査まではサウナの前で「lgA」に差はなかった。その後五ヶ月経ってサウナに対応して「lgA」値が上昇し始めた。

が、サウナ入浴に対する観察期間は三、四四〇日もしくは二、七〇〇日であった。またサウナの中で、小児に對し適切な指導を与え、監督すること、過熱とそれによる循環系の問題に対するリスクを最小限に抑えることができた。

両研究において、定期的にサウナに入浴している小児の急性呼吸器感染に対する感染ひん度は、対象群より低かった。またサウナはその罹患期間の短縮にも貢献している。たしかに発端者の数は少ない。

両研究では四一〇回または三六〇回サウナに入浴している。これらの提案は、ヨキネンら(一九九〇年)の四歳児の研究で誤って導き出された不安を制限するものである。研究1は、サウナが熱刺激に対する迅速な有機反応を導くことを説得力をもって示しており、これは日・ホフマンとE・コンラディによる成人の研究(一九七九年)と一致している。

結果
研究1では、欠席日数を各グループ別に内訳し、比較を行った。サウナ入浴児の十二月の時点での欠席率は、対象群と比べて有意に低かった。疫学調査では、各グループ十二名の児童の欠席日数を、治療前三年と治療後一年分を学級日誌より抜き出した。サウナ入浴児の欠席日数は、サウナ入浴年に五〇%下がった。



研究2は、一日のlgAのプロファイルの特徴としては、唾液中の「lgA」レベルが下がっているにもかかわらず、サウナ後にそれが上昇するなど、適応能力が拡大することを示した点で、さらに重要であった。

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 ☎03-3635-1321

各国代表講演

期待される新しい心臓リハビリテーション
サウナ並びに温水浴による温熱性血管拡張療法

鹿児島大学リハビリテーション科講師 鄭 忠和



はじめに

心不全は心機能低下に伴う末梢および肺血管系の循環不全に基づく臨床症候群であり、その治療には安静が重要であり、サウナや温水浴は一般に禁忌とされてきた。

一方、心不全の薬物治療には従来からの利尿剤、強心剤、抗不整脈剤に加えて、最近では心臓の前、後負荷減少を目的とした動・静脈の血管拡張剤が重要な薬物として用いられている。

そこでわれわれはサウナ浴や温水浴による温熱性血管拡張作用も、心臓に対する前、後負荷を減少させ、慢性心不全に対して、むしろ効果的に使用するのではと考えた。

この研究目的は慢性心不全

に対する温熱血管拡張作用の急性効果を検討し、さらに温熱療法の慢性効果について明らかにすることである。

対象

慢性心不全症状を有し長期入院加療中あるいは自宅安静加療中の拡張型心筋症(Dilated Cardiomyopathy: DCM)十六例(特発性十一例、虚血性五例)拘束型心筋症二例、術後の弁膜症五例の計二十二例で、男性十六例、女性六例、年齢は二十二歳から八十歳で、平均は五十五歳である。

当科入院時の自覚症状は心不全の重症度分類(NYHA)のII度(軽症)五例、III度(中等症)十例、IV度(重症)七例である。二十二例中十七例は他病院で一カ月以上の長期入院加療を受けるも、臨床症状の改善がなかなかみられず当院へ転院となった症例である。

方法

(A) 温浴の急性効果

同一症例でサウナ浴並びに温水浴の急性効果について検討したが、それぞれの検討は隔日に施行した。

結果

1、急性効果

入浴中に症状の悪化をきたした者や不整脈を新たに発見した者はなく、肺動脈内の深部温度はサウナ終了時に平均摂氏一・〇度上昇し、温水浴終了時には平均一・三度上昇した。酸素消費量の増加はいずれも〇・三Mez以下であり、平均〇・二Mezと軽微であった。心拍数はサウナ終了時に平均十七分、温水終了時に平均二五分上昇した。最大血圧(収縮期血圧)はサウナ浴中並びに温水浴中に

考察

現在まで心不全に対してはサウナ浴や温水浴が効果的であるとの報告はみられず、これまでの定説では温浴は心不全に対して不適当であり、特に重症心不全例では禁忌とされていた。

1、急性効果

有意な変化はみられず、浴後は低下傾向を示した。最小血圧(拡張期血圧)は温浴中に低下傾向を示し、サウナおよび温水浴三十分後には明らかに低下を示した。出浴三十分後でも二五・三〇%の増加がみられた。一方、全身の末梢血管抵抗はサウナ並びに温水浴中に著しく減少し、出浴三十分後にも明らかな減少がみられた。

2、慢性効果

一カ月後の自覚症状は全例で明らかな改善が示され、運動耐容時間も有意に延長した。また胸部X線写真で測定される心胸部比も一カ月後には平均六一%から五六%に縮小が観察された。

考察

入浴は心臓に対する仕事量を増加させるので、心不全に対してふさわしくないと判断されていたのかも知れない。しかし今回の検討で、サウナ浴や半座位浴槽を用いた温水浴では、酸素消費量の増加はわずか〇・三Mez以下にすぎないことが明らかにされた。したがって頭髪や体を洗うなどの労作を避けて、できるだけ安静に近い状態で入浴すれば、心仕事量の増加は無視し得る程度に抑えることが可能であり、入浴後には温熱性血管拡張作用によって、む

解説 遠赤外線とは

遠赤外線とは、電磁波のうち赤外線領域(おおよそ0.78μm~1000μmの波長域)の3~1000μmの部分を用いる。(国際照明語集による)

しかし15~100μm(Smith)、6~15μm(Hudson)、5~100μm(大森)など種々の意見があり、確定していない。熱学的な見地からみると5~100μmとする大森 明工学博士の区分が妥当であろう。

赤外線による暖房および乾燥は、近遠外線(熱線)による場合に比べて、一般的に次の特徴を有している。

- ① 輻射性が極めて強いため熱源(ヒーター)と被射体との間の空気層の温度上昇はほとんどない。
② 被射面の色相には、ほとんど無関係の加熱特性を示す。
③ 被射体の表面と内部の熱伝達時間差が少ない。
④ 合成樹脂や油脂類など、高分子化合物への加熱効率が低い。
⑤ 人体に対する熱刺激(暖房感覚)がやわらかい。

—上記のような特徴を利用したサウナが遠赤外線サウナであり、遠赤外線が有効にかつ効果的に放射されていれば、遠赤外線は人体(皮膚)への輻射吸収特性が優れているため、密室の必要もなく、室内温度55℃前後の状態です発汗作用を促す。

この場合の熱作用機構は、従来から言われているような、遠赤外線が直接身体の深部まで浸透して加熱するわけではなく(遠赤外線は人体にはほとんど浸透しない)、皮膚の表面で吸収され、皮膚を構成する物質の共振作用によって熱に変換される。その熱は体液の循環を含む熱伝達によって速やかに体内深部へ伝えられるものである。

また、遠赤外線は、皮膚病や内臓病にも効果があることが中国の医学文献等で発表されている。

遠赤外線応用研究会会員・有路和彦一正交銀光(株)。同研究所は〒542大阪市中央区南船場4-9-11、電話06-251-7619

一日二回の入浴療法(一回はサウナ浴、一回は温水浴)を施行した。サウナ浴は摂氏七〇度で十五分間、あるいは摂氏六〇度で十五分二十分間、温水浴は摂氏四一度で十分間入浴させた。入浴後はいずれもベッド上で三十分間毛布をかけて安静臥位を励行させた。そして一カ月後の臨床症状、胸部X線、心エコー図所見、トレッドミル運動負荷による運動耐用量を、入院時のそれぞれと比較した。なお薬物療法に関しては入院時の薬剤を継続処方した。

後には入浴前に比べて明らかに低下した。これに対してサウナ浴での心内圧は、サウナ中から明らかな改善を示し、サウナ浴後三十分間に最大の効果が認められ、三時間後にも有意な改善がみられた。バルスドプラーエコーを用いて測定した左室前駆出時間(PED)駆出時間(ET)はサウナ浴並びに温水浴中に著しく低下し、左室収縮能の改善を示した。一方、入浴前に検出された僧帽弁逆流は、入浴中に明らかに減少し、出浴三十分後にも入浴前に比べて有意の減少を示した。また入浴により左室流入血流速の改善が認められた。

一カ月後の自覚症状は全例で明らかな改善が示され、運動耐容時間も有意に延長した。また胸部X線写真で測定される心胸部比も一カ月後には平均六一%から五六%に縮小が観察された。

入浴は心臓に対する仕事量を増加させるので、心不全に対してふさわしくないと判断されていたのかも知れない。しかし今回の検討で、サウナ浴や半座位浴槽を用いた温水浴では、酸素消費量の増加はわずか〇・三Mez以下にすぎないことが明らかにされた。したがって頭髪や体を洗うなどの労作を避けて、できるだけ安静に近い状態で入浴すれば、心仕事量の増加は無視し得る程度に抑えることが可能であり、入浴後には温熱性血管拡張作用によって、む

韓国のトップ企業 (株)ラッキー(グループ年商2兆8千億)日本に上陸!!
★新発売★ ラッキーマンタッチ・化粧品 (業務用360ml)
LUCKY, LTD TOKYO CANYON よりプレゼント
* 製品の特長 *
☆詰め替え不用 ☆使い捨て ☆衛生的 ☆低価格 ☆手間がかからない ☆容器(P・E・T)
●ヘアトリック ●ヘアリキッド ●アフターシェーブローション ●スキンミルクローション
14型 CJS-4761
VCP-120J
14型 CJS-4761
POLAROID インパルス AF
TEL 03(3661)5301(代) FAX 03(3661)5302
総発売元 株式会社 東京キャニオン

第11回国際サウナ会議は1994年6月 フィンランドのムーラメで開催決まる

5月8日午後5時20分からメインホールで閉会式が行われた。エイサロ国際サウナ協会会長が閉会のあいさつを行い、中野日本サウナ協会会長が「第10回国際サウナ会議京都宣言」(5面)を読み上げて2日間にわたる国際会議を締めくくった。この後、バルタカル国際サウナ協会事務局長から「第11回国際サウナ会議は1994年6月初めにフィンランドのムーラメで開催されることが決まった」と発表した。



関西支部は、四月十六日午後一時からニュージャパン観

役員会・月例会を開く

平成二年度事業報告と同決算報告

関西支部は、四月十六日午後一時からニュージャパン観光(大阪市中央区道頓堀二一三二八)七階会議室で役員会を開催。まず平成二年度の事業報告と会計報告があつてこれを承認。ついで平成三年

京都支部の活動

支部総会で役員改選

新会長に高山氏が選ばれる

京滋支部では三月十八日に支部総会を開催、役員改選を行い、次のように決まった。
▽新 任(敬称略)
会 長 高山 正一
サウナ泰豊II高山物産
会計監事 大城 政雄
京都スポーツサウナII大衆

興産
事務局長 原田修二郎
サウナ泰豊II高山物産
▽留 任(同)
副会長 洪 明雄
会計監査 田村興三郎
会 計 夏原 太市

各国代表講演 健康と医療におけるサウナと人間

U.K.K健康増進研究所長

イルツカ・ヴオリ



フィンランドでは、サウナの温度は七〇〜一二〇℃の間で、だいたい八〇℃前後が推奨されている。通常この温度に十〜三十分さらされると、かなりの熱応力を受けることになる。身体は体温その他の体力環境を維持しようとする。

そのため、発汗その他、特に皮膚循環作用が増大する。こうした調節作用にもかかわらず、皮膚温度は三九〜四〇℃前後まで上昇し、体内温度も一℃上昇する。二十〜四十倍に増大した皮膚循環要件を満たすため、心臓はより多量に血液を送り出さなければならぬ。

高一一七〇回/分以上になることもある。こうした拍出量の増大にもかかわらず、血圧に大きな変化が見られないのは皮膚の血管が開いているからである。

妊婦さえも十分耐えられる。それは循環に対しても大きな負担をかけるので、心疾患や高血圧の人でも、軽い、あるいはほとんどのサウナであれば、不当なリスクを負うことなく入浴できる。

しかし長時間サウナに入ったり、高温のサウナに入った後、熱いサウナから冷水に直接移るといった急激な温度変化にさらされると、特に子供の場合はこれが大きなストレスとなるし、また循環系疾患の予防、治療、リハビリに長期的効果があるかどうかは分かっていない。しかし身体や精神に対するサウナの短期的効果は、健康な人だけでなく病気の人の大半にとってもプラスとなる。

しる心臓の前・後負荷。しかし改善が示されることを明らかにした。
NYHAのⅢ度以上の重症心不全患者は車椅子やストレッチャーで移送し、介助によってサウナ浴をさせ、また温水浴は浴槽が自動的に挙上できる特殊な装置を用いて入浴させると介助が容易であった。

九〇度以上の高温サウナでは皮膚の痛覚刺激を通して心拍数や血圧を上昇させたり、温水浴でも摂氏四三度にすると心内圧の上昇は一層著明になる。したがってサウナ浴や温水浴による温熱性血管拡張作用の効果を最大に発揮させるためには正しい入浴法を施行

することが重要である。以上のような点に留意して心不全に対する温熱効果を検討すると、急性並びに慢性の効果驚くほど明らかに認められ、重症心不全例でも入浴中に自覚症状の悪化を認めず、血行動態の明らかな改善が認められたのである。

3、心内圧がサウナ浴中にも改善したことは、静水圧の影響を受ける温水浴に比べてサウナ浴の優れている点である。

会長招宴 なごやかに国際交流

五月六日(月)午後六時から「会長招宴」が宝ヶ池ブリンホテル・末広の間で開かれ、遠来の客と歓談。



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……

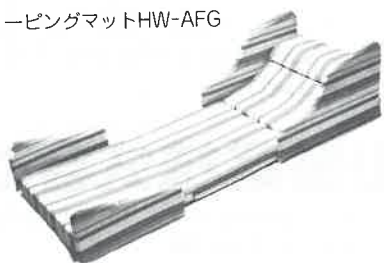
(TV、AM、FMステレオ内蔵、その他有線放送と組み合わせもできます。)

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



会議を通じて国際交流さらに深まる



メインホール前に特設のサウナ室



ロビーで開会式前の打ち合わせ



各ブロックごとに設けられた受付



開会式が始まる

社団法人日本サウナ協会と国際サウナ協会が主催する「第10回国際サウナ会議」は二日間にわたる多彩なスケジュールを見事にこなし、京都宣言でその幕を閉じた。
そこから学び得たものは多く、サウナ業界の将来に向けての国際的展望を大きく広げた……と期待に胸をふくらませた。その意味で、わが国初の「国際サウナ会議」の成功は、わが国サウナ業界の新時代を拓く出発点でもある。思い出のスナップを特集して、ふりかえってみた。



同時通訳で講演を聞く



ウェルカムパーティーで鏡びらき



庭園で全員記念写真の撮影



ウェルカムパーティーに駆けつけた韓国代表



ウェルカムパーティーのにぎわい



ウェルカムパーティーで勢揃いの中華民国代表



閉会式で手をつないで……左から中野・エイサロ会長



サヨナラパーティーで乾杯



サヨナラパーティーでエイサロ会長のあいさつ



記者会見、テレビも取材に……

いい汗流そう。

サウナに入ると、カラダ中の悪いものが汗と一緒にみんな出ていくような気がする。——野趣があり、旅情を感じ

る時もある。そして、何故か仕事の出来る人に好まれているから不思議である。

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) 3542-0331(代)
 支社・営業所/札幌・横浜・名古屋・大阪・福岡