



社団法人
日本サウナ協会

SAUNA

4月/321号

発行所 社団法人日本サウナ協会
〒東京 03 (5275) 1541(直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1
(番町一番館ビル2F)

日本医学会総会

「温熱療法、循環不全の非薬物療法」 医学会最大の学術会議で発表

鹿児島大学医学部
内科学第一講座 鄭忠和教授

今年、百年の歴史を誇る日本医学会の総会が「二十一世紀を拓く医学と医療」をテーマに四月四日、福岡で開催された。総会は四年に一度開かれる医学会最大の学術会議で九州で開催されるのは初めて。この学術講演で鹿児島大学医学部内科学第一講座・鄭忠和教授が「温熱療法、循環不全の非薬物療法」について、医学・医療の進歩を世界に向けての「指針のもとで、乾式遠赤外線サウナ浴による重症心不全患者に施行した温熱療法のデータを示しながら発表された。

重症心不全にも安全に施行

(要旨)心不全治療の目標は生命予後の改善とQOLの改善である。温熱療法は心拍量の増加と全身血管抵抗の低下をもたらす。抹消循環不全を改善させる。また、温熱療法は交感神経緊張を緩和させ、心身のリラクゼーション効果をもたらす。静水圧のない乾式遠赤外線サウナ浴は重症心不全にも安全に施行することが可能である。1日1回、週5回の温熱療法(60℃、15分のサウナ浴および出浴後30分間の安静保温)を心不全に2週間施行すると臨床症状は有意に改善、心拡大



鄭教授の発表

と不整脈も有意に減少、ANP(心房利尿ホルモン)

・BNP(脳性利尿ホルモン)も有意に改善した。さらに上腕動脈の血管内皮機能(eFlow mediated dilation)も有意に改善した。ハムスターを用いた動物実験で1日1回の温熱療法は、1ヶ月後に血管

内皮の一酸化窒素合成酵素の遺伝子および蛋白の発現を明らかに亢進させ、心筋症ハムスターの生存曲線を有意に延長させた。温熱療法は心不全に欠かせないQOLを高めるCost Effectiveな治療法である。

衛生的で安心・快適を支える 管理士・健康士の重要性が増す

社団法人日本サウナ協会副会長
教育部会長 佐藤有宏



康士の講師として参加する機会を得た。そして受講生の学習意欲のみならず、集中講義に今年もふれることができた。

出席者の多くは、今日の経済状況、会社の状況を憂い、本人はもちろん会社、同僚の善意の結集で、生きがいのある会社や職場を求めての参加であったと信じている。講師として今回の話を要約すれば「自分自身

平成14年度受講の健康士11期生、管理士8期生の仕上げとなる集中講義と、登録更新の講習会が北は北海道から南は九州まで全国7会場で開催され、本年も健

を律し、他人を思いやり、社会規範を尊重し、会社や同僚を愛する心や態度、社会生活に必要な基本的な知識や教養を身につける」という内容で行った。

これからの、サウナ従事者のレベルアップ、サウナ利用者がサウナ浴のもつ保健的機能を応用した健康増進のためにも、安全で、衛生的に安心してサウナ浴が利用できる施設の管理資格

者、健康管理資格者の拡大を目指して行きたいと考えている。ある情報誌に、働く女性

- 2面・東北初の全国総会案内
- 3面・春の献血活動
- 4面・「レジオネラ症発生防止対策」光岡氏
- 5面・管理士、健康士筆記試験の問題と解答
- 6面・「saunavi.com」3年目に

国民生活金融公庫生活衛生資金の平成14年4月～15年1月貸付状況がこのほど発表され、業種別でサウナ営業は12件、金額で1億500万円となっている。

これで、ますますサウナの必要性を、そして「健康士」の重要性を感じた。また本年度の管理士の集中講義は、厚生労働省健康局生活衛生課・光岡俊成課長補佐による「温浴施設におけるレジオネラ症発生防止」について行われた。その後2週間もしないうちに、さ(2面に続く)

For Beautiful Human Life
Kanebo

アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション

芸術化産業をめざす
Kanebo
FOR PROFESSIONAL

スキッと香って残らない。
極微香・残香性ゼロ
新メンズコスメチック

【ヴェクトール】
VECTEUR
全14アイテム 価格2,000～3,000円(税抜)



5品セット(例)



3品セット(例)

「純」と「澄」——
クオリティを追求した
女性用自然派高級化粧品
(全品・無着色・無香料)

【ピュアマージュ】
Puremaje
全3タイプ 価格3,000～4,000円(税抜)

東北で初の全国総会開催

6月10日～11日ホテル森の風鶯宿(岩手県 雫石町)

《全国総会スケジュール》

- ◆開催日時 平成15年6月10日(火)～11日(水)
- ◆会場 ホテル森の風鶯宿
岩手県雫石町鶯宿10-64-1
TEL(019)695-3333(代)
《温浴商品の展示会併催》
- ◆登録料 ▽1人 2万7千円(1泊2食)
*総会・懇親会・宿泊費(4人部屋)・記念品・2日目朝食
*個室希望の場合は6千円プラス(ツイン洋室利用)
▽1人 2万2千円(宿泊なし)
*総会・懇親会・記念品

- 10日(水) ◆受付開始 14:00～
- ◆総会 15:30～16:30
歓迎挨拶/会長挨拶/来賓祝辞/議長選出/総会成立報告/議事/議長退任/献血関連車両贈呈
 - 〈休憩〉
 - ◆記念講演 16:40～17:40
「いのち満ちる里」
真宗大谷派「碧祥寺」住職 太田祖電氏
 - ◆入浴
 - ◆懇親会 19:00～21:00
アトラクション(鬼剣舞、津軽三味線、みちのく演歌)

- 11日(木)
- *朝食 7:00～9:00
 - ◇ゴルフコンペ(JSA杯)
 - ◇オプション観光ツアー(松島コース・盛岡コース)

11日(水)の観光ツアーご案内

☆JSA杯ゴルフコンペはコース使用料1万円、別途参加費3千円。雫石ゴルフ場で開催。
☆観光ツアー(20人以上で催行)
<A松島コース>は参加費1人1万1千円。ホテル発(8:00)→中尊寺→仙台/松島港(昼食・遊覧船)→塩釜港→塩竈神社→仙台空港(17:20)→JR仙台駅着(18:10)。
<B盛岡コース>は1人9千円。ホテル発(8:30)→盛岡手作り村→小岩井農場→宮沢賢治記念館→わんこそば(昼食)→JR盛岡駅着(15:00)。

(社)日本サウナ協会は「平成十五年通常総会」を六月十日(火)、岩手県雫石町で開催することになりました。東北ブロックでは初の「全国総会の開催」になり、ホストの東北支部では「美酒・美人・美食：腹いっぱい東北」をコンセプトに、総会会場には開湯四百五十年、県内随一の雫石温泉郷の「ホテル森の風鶯宿」を選定し、翌十一日(水)にはゴルフコンペ、観光ツアーを用意。また恒例の賛助会員各社による温浴商品の展示会も併催するなど着々と準備を整えております。ご多用とは存じますが、初めての東北ブロックでの開催でもあり、皆様お誘い合わせのうえ、ご参加いただきますようご案内申し上げます。

社団法人日本サウナ協会 会長 中野憲一



国民生活金融公庫の生活衛生貸付では、「健康増進法」の成立に伴い、受動喫煙(室内やこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸わされること)を防止するために必要な設備の設置資金(受動喫煙防止資金)を平成15年度から低利融資する制度を始めた。国金ではこれが「分煙徹底」の後押しになればとしている。同制度の融資内容は――

分煙徹底へ 国金が低金利で後押し

- ①利用できる人 生活衛生関係業者(飲食店営業、喫茶店営業、理容業、美容業、興業場営業、旅館業及びサウナを含む一般公衆浴場を営む方)。
- ②資金の使い道 受動喫煙防止設備(喫煙室、分煙テーブル、空気清浄器など)を設置するために必要とする設備資金。
- ③融資限度額 通常の融資限度額に300万円上乗せ。
- ④返済期間、利率 15年以内。年1・5%。
- ⑤取扱期間 平成17年3月31日まで。



「記念講演講師紹介」

太田祖電(おたそでん)氏は岩手県内村出身。真宗大谷派「碧祥寺」住職。昭和31年内村教育長、同48年から平成5年までの20年間、内村村長として、当時貧しいといわれた同村を日本一健康な村にした。昭和59年「河北文化賞」を受賞。著書に「内村奮闘記」「沢内村年代記」「いのち満ちる人生」など多数がある。

新会員紹介(敬称略)

次の店舗が社団法人日本サウナ協会に加盟されました。よろしく願います。

- 東京都支部(平成15年4月1日付け)
 - ▽会社名 大江戸温泉物語株式会社
 - ▽代表者 中村 功
 - ▽店名 大江戸温泉物語
 - (担当者・関 欣哉)
 - ▽所在地 東京都江東区青海2丁目57番地
 - TEL 03(5500)1126
 - FAX 03(5500)4126
- 埼玉県支部(平成15年4月1日付け)
 - ▽会社名 有有限会社 あきよし
 - ▽代表者 石井 秋良
 - ▽店名 湯屋敷 孝 楽
 - (担当者・同)
 - ▽所在地 さいたま市浦和区元町2丁目18番24号
 - TEL 048(678)1126
 - FAX 048(678)5005
- 北海道支部(平成15年4月1日付け)
 - ▽会社名 株式会社ワンデイ・スパ
 - ▽代表者 中村 恵一
 - ▽店名 ワンデイ・スパ
 - (担当者・市川直弥)
 - ▽所在地 札幌市中央区北2条東4丁目
 - TEL 011(251)4137
 - FAX 011(251)4601

衛生管理面でもリード――

こうした不測の非常事態が起きるとき、すぐ思うことは「いかに大勢のお客様の健康を守るか」である。これには、厚生労働省の適切な指導を受ける、また協会の対応も大事なことがあるが、同時に会員それぞれがしっかりと対応していくことである。このとき資格者がサウナをはじめ温浴施設について学んだ知識を現場で生かし、「衛生管理」の面でもリードしていけば力強いことである。

そうしたことで、教育研修の重要性と、責任ある資格の拡大、知識の修得、顧客への啓発、監督官庁の強力な指導と情報交換が必要となる。

サウナ温浴施設をトータルに管理するサウナ管理士の立場はますます重要性を増すと考えられる。より多くの従事者が研修を受けやすくなるためにも、管理士の受講料の見直し、集中講義のあり方についても再検討に入っている。

(一面より)……

さまざまなメディアが伝える異様な光景が、マスク、マスク……で、アジア発の謎の肺炎「重症急性呼吸器症候群(SARS)」が世界を揺るがしている。

改良新発売 安心感&満足度アップの新提案

塩素による色抜けが少ない入浴剤

ハーブバス シリーズ

天然精油成分配合の本格ハーブ浴

- セージ&マンダリン
- ラベンダー&カモミール
- ローズマリー&マジョラム
- ローズ&サンダルウッド
- ペパーミント&オレンジ

保湿効果バツグン! 伝統のくすり湯

- よもぎ
- どくだみ
- 米ぬかオリブ
- 紫根
- 甘草

ご使用のメリット

コストダウンと衛生管理の両立

- ① 過剰な入浴剤の投入が抑えられます。
※入浴剤の投入量や塩素濃度は、補給水など実際のご使用状況により異なります。
- ② 規定の濃度での塩素管理ができるため衛生管理も安心です。
- ③ 入浴剤を使用することによる他店との差別化ができます。

その他浴室の衛生管理等レジオネラ属菌対策をトータルでご提案いたします。 ※ご注文・サンプル依頼は代理店まで

業務用入浴剤・洗剤・水質管理の総合メーカー 株式会社 **ヘルスケミカル**

事業本部・工場 〒497-0002 愛知県常滑市久米字池田179
URL : http://www.sky-net.ne.jp/hanjou/
E-mail : post@health-c.com
事業本部 TEL 0569-43-9111
東京営業所 TEL 03-5376-2888

0120-41-2683

ご協力に厚く感謝致します

全国献血キャンペーン'03 実施結果報告

地区	協賛店	受付人数	献血者数	200ml	400ml	成分	不採血者
<北海道>	9	3,267	2,870	693	1,392	785	397
<東北>	3	1,029	858	814	248	296	171
岩手		576	500	125	199	176	76
秋田		595	513	125	140	248	82
<関東>	48	2,000	1,758	178	378	1,202	242
埼玉		371	340	32	64	244	31
千葉		14,371	11,784	1,783	5,716	4,285	2,587
東京		9,737	8,600	386	5,087	3,127	1,137
<中部>	35	210	190	61	74	55	20
石川		89	75	28	46	1	14
富山		197	163	47	104	12	34
福井		1,190	1,076	114	138	824	114
静岡		749	635	107	206	322	114
愛知		339	295	62	115	118	44
<西日本>	44	352	319	23	50	246	33
滋賀		3,719	3,148	455	1,651	1,042	571
京都		40,790	34,314	9,810	15,538	8,966	6,476
大阪		164	140	28	63	49	24
奈良		8,906	7,649	1,157	2,601	3,891	1,257
兵庫		928	795	117	85	593	133
岡山		1,089	975	96	147	732	114
広島		50	50	5	0	45	0
香川		38	35	7	4	27	0
高松		567	471	76	98	297	96
徳島		90	77	15	16	46	13
<九州>	32	8,454	6,561	174	5,160	1,227	1,893
福岡		1,806	1,379	0	907	472	227
佐賀		1,859	1,559	221	900	438	300
熊本		765	609	112	317	180	156
宮崎		1,508	1,219	128	654	437	289
沖縄		187	157	9	26	122	30
計	173	106,292	89,617	16,988	42,124	30,505	16,675

全国で春 献血キャンペーン

宮崎・愛知・関西のズームアップ



ホテル協会と共催で
サウナ協会とホテル協会のスタッフが
開始前の打ち合わせで顔をそろえた。
写真上は都城、下は宮崎の会場で。



初めてデパートへ進出

宮崎県支部

宮崎県サウナ協会(坂東篤会長)では恒例の「サウナ健康の日」の献血キャンペーンを開催。三月五日は

ホテルウイングインターナショナル都城で朝十時より午後四時まで、三月七日は宮崎県ホテル協会(枝元倫介会長)との共催により、ボンベルダ橋ボケットパークと献血ルームたちばなで朝九時より午後四時まで展開した。

都城では例年どおり約百名の来場者を確保し、宮崎

では全血百五十名、成分献血十二名を達成。宮崎では従来の会場から市街地のデパートを会場として呼びかけた。初めての試みだったが、前回以上の来場者を確保できた。

毎回、献血を通して自分の健康チェックができることに感謝し、ささやかな社会奉仕のお手伝いができれば幸いである。

3地区で献血呼びかけ

愛知県支部

愛知県支部では「3月7日サウナ健康の日」に合わせて献血キャンペーンを行い、協力をいただいた方に「サウナ招待券」をプレゼントした。名古屋、岡崎、岐阜の三地区では会員店が協力して、採血車のところで

一方、岐阜地区ではカラフルタウン前で買い物客などに協力していただいた。こうして、愛知県では血液センター、採血車をふくめた十五か所で受付七四九

名、献血六三五名にのぼった。また、静岡県では各血液センターで三月一日〜十日まで行われた。

液センターで三月一日〜十日まで行われた。

名古屋地区では栄広場前で午前十時から午後四時まで声をかけた。岡崎地区では午前中は賛助会員の御オリバー本社に採血車を横付けにして、同社員の積極的な協力を受けた。午後は採血車を岡崎健康ランド前に移動しこの日はフル回転。



採血車がフル回転!

写真上はオリバー本社の駐車場で、下はカラフルタウン前で。



姫路一番の繁華街で

「観光の方も献血されます」と高尾所長(右)と岩元副会長

JR姫路駅からお城前まで続く御幸通り商店街は地域一番の繁華街で、駅東口から商店街に少し入ったところのビル内に献血ルームがある。関西支部の姫路地区の献血協力街頭キャンペーンは三月七日に、この献血ルームを中心に「献血は、通行人に「献血にご協力ください」と呼びかけた。この姫路駅前みゆき通り献血ルームで岩元副会長が高尾正己所長と打ち合わせを行った。同所長は、「毎年こうしたご支援をい

ただき感謝しております。このときに献血すればサウナ招待券がいただけるということ、皆さんよくご承知で、もう正月明けぐらいから、問い合わせがありま。一般的には、地元の方が買物ついでに献血されることも多く、また観光に訪れた方たちが献血に立ち寄られることもあります。このルームでは成分献血が多く、献血される人数は平均して男女半々ぐらいです」と話された。

問題14. サウナ健康士の心得についての説明として誤っているものはどれか。

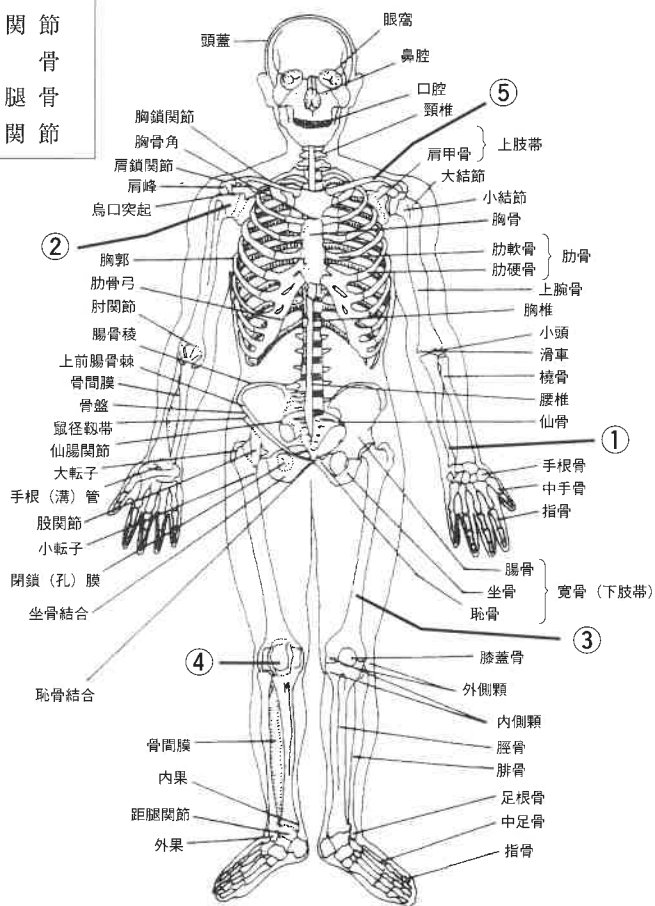
- (1) お客様に好まれるマナーが必要である
- (2) 豊かな人間性が大切である
- (3) 職業上得た、お客様に関する秘密まで守る必要はない

問題15. 次の図は全身骨格の略図を表したものである。図の線で示した①～⑤の部位の名称を下記の語群から選び、その記号(ア.イ.ウ.エ.オ)を解答用紙に記入しなさい。

語群

- ア. 鎖骨
- イ. 肩関節
- ウ. 尺骨
- エ. 大腿骨
- オ. 膝関節

全身骨格の略図



解答

問題1	2	問題2	3	問題3	1	問題4	1	問題5	3
問題6	1	問題7	5	問題8	1	問題9	3	問題10	2
問題11	2	問題12	2	問題13	2	問題14	3		
問題15									
	①	②	③	④	⑤				
	ウ	イ	エ	オ	ア				

いずれも100点満点で、サウナ管理士 平均83点、サウナ健康士 平均93点であり、受験の全員が合格した。

温浴施設におけるレジオネラ症発生防止対策

厚生労働省健康局生活衛生課課長補佐 光岡俊成氏

管理士集中講義の要旨。レジオネラ症の対策、特に注意すべき点について、細かく説明があった。

浴槽水の消毒は必要だが汚染防止の決め手にはならない。遊離残留塩素の濃度が高くなるにつれて効果が改善される傾向にあるが、実際の浴槽では2・0ppmでも検出される。遊離残留塩素濃度は、入浴者数やろ過器の汚れがあると、管理濃度の設定が高くても、濃度が低いままはなくなつた時点で、ろ過器等からレジオネラ属菌が浴槽に供給され、検出される。

実地実験では、遊離残留塩素0・2ppmにして2時間維持することにより、レジオネラ属菌は検出されなくなる。しかし、翌日は再び検出され、塩素剤の投入により不検出となる。

実際の浴槽では、短時間にこの繰り返しが起こっているものと思われる。化学的殺菌洗浄(過酸化水素)でヌメリ(生物膜)の除去を行うと、レジオネラ属菌は検出されず、その後にも検出されなくなる。同量の塩素剤を入れると1・5ppmまで上がり、翌日、塩素剤を投入されなくても0・2ppmを維持できる。化学的殺菌洗浄を定期的



講義中の光岡氏

に行うことで、塩素消費量が減り、濃度管理が容易になることも留意したい。以上のことを考えると、遊離残留塩素の管理のコツは、①ろ過器や配管の汚れを取って、入浴者以外の遊離残留塩素濃度の変動要因を小さくする。②頻繁に濃度をチェックして調整。③ろ過器の前に塩素剤を投入し、生物膜の生成を抑えること。その他、塩素注入器のメンテナンスにも気を配

りたい。最近、残留塩素測定制御装置がついている高価な塩素注入器を設置するケースが増えてきている。操作は楽になるが、測定部位の電極は繊細で汚れ等により機器の狂いが生じやすいので、塩素が必要量入っていないケースをよく見かける。

機器を過信せずに、必ず自ら塩素濃度をチェックし、機器が正常に作動していることを確認し、機器の較正を頻繁にすることが必要。液体塩素注入ポンプも、正常に薬剤が注入されているかチェックすべし。

固形型の塩素注入器は、水の流量を調整して塩素注入量の調整を行う。担当者には、塩素濃度をよく監視しながら、流量調整操作を熟知することが必要。

DPD法は、比色法やデ

ジタル式のものが販売されている。手間暇がかかるので、使いにくいという欠点もある。

最近では、簡易な試験紙(シリノガルバジン法)も販売されている。残留塩素濃度とPHも同時に測定でき、浴槽につけて15秒後に測定できる。

源泉タンクや貯湯タンクは屋上に設置されている場合も多いが、この中にもヌメリが発生するので、定期的に洗浄・消毒して取り除いておくことが必要。宮崎県日向市の温浴施設では、源泉タンクがレジオネラ属菌に汚染されていた。

※レジオネラ症対策については改正・自主基準に添付し会員に配付します。

韓国式全身美容、その他の韓国式健康法をとりいれてみませんか?

14年前日本に初めて韓国式全身美容(アカスリ)を広めた『クララ』の申潤玉が貴社のアカスリコーナー、韓国式健康法アイテムづくりをお手伝いいたします。今、日本は韓国ブームです。クララボディクリーンが貴社の強力な営業アイテムを提供し、集客力をバックアップいたします。韓国式全身美容・健康法について些細なことでもお気軽にご相談ください。

- 韓国式全身美容技術者指導 出張指導可能 (アカスリ・美顔エステ・全身美容オイルマッサージ)
- 韓国式温浴事業のコンサルティング
- 韓国式全身美容のコンサルティング(健康ランド・スーパー銭湯への人材派遣)
- 韓国式健康飲食コーナーのコンサルティング

有限会社 クララボディクリーン

名古屋本社 〒460-0007 愛知県名古屋市中区新栄 1-12-26 TAIYO BL. 2F TEL(052)262-5202 FAX(052)264-0141
 東京事務所 〒135-0047 東京都江東区富岡 1-14-15 和楽ビル 1F TEL(03)3820-4313 FAX(03)3820-3673



韓国健康茶 貴社の一部に韓国式健康茶コーナーを新設なさってはいかがですか?東京事務所のティールームにいつでもお立ち寄り下さい。



申潤玉 著・毎日新聞社刊 「アカスリ健康法」正しいアカスリを徹底紹介した必読の健康書です。

平成14年度

サウナ管理士養成研修講座
集中講義筆記試験問題

● 次の問いに答えなさい。(なお、解答にあたっては各問の指示に従って、該当する番号を解答欄に記入すること。)

- 問題1. サウナという言葉に関する説明として正しいものはどれか。
 (1) 発汗風呂の一種を表すドイツ語である
 (2) フィンランド固有の発汗風呂としてつくられた場を示す名詞である
 (3) もともと「飛び散る」ことを意味した言葉である
- 問題2. サウナの落汗減量浴の説明として誤っているものは次のうちどれか。
 (1) 皮下脂肪厚の多い肥満は、あらかじめ風呂で身体を暖めてからサウナに入ると、汗が出やすい
 (2) シャワーや水風呂を多く使い、よく汗を出すことが肝要である
 (3) 落汗減量浴には、くりかえし浴を行うのが有効である
- 問題3. サウナ浴で身体が高温にさらされたとき、心臓から送り出される血液の増加量として正しいものは次のうちどれか。
 (1) 約2倍
 (2) 約3倍
 (3) 約4倍
- 問題4. 100℃のお湯であれば、触れた瞬間に火傷をするのに、100℃のサウナ室に入っても火傷をしない理由として正しいものは次のうちどれか。
 (1) サウナ室に入った瞬間から発汗が始まるから
 (2) 空気に水分が含まれていないから
 (3) 水と空気の性質の違いによって、体への熱の伝わり方が違うから
- 問題5. 公衆浴場の運営に関して、公衆浴場法で定める内容として誤っているものは次のうちどれか。
 (1) 公衆浴場の運営は、各店ごとに定めた採光、照明、保温、清潔等の衛生・風紀基準に従わなければならない
 (2) 公衆浴場が衛生基準に従って運営されているかどうか、環境衛生監視員が立入検査や報告聴取を行うことになっている
 (3) 公衆浴場は、他の入浴客への感染を防止するため、伝染病の患者の入浴は認められない
- 問題6. サウナ浴が禁止されている病気に該当するものは次のうちどれか。
 (1) 慢性気管支炎
 (2) 扁桃腺炎
 (3) 内因湿疹
- 問題7. 水治療に使われる浴槽に関する記述として正しいものは次のうちどれか。
 (1) 半身・全身浴槽は、循環器系、消化器系、代謝系、神経系の機能を高めたり、鎮めたりする目的に用いる
 (2) 寝湯・仰臥浴槽は、動水圧により身体を表層を刺激して、血行を高めるための浴槽である
 (3) 浴室を蒸気で満たす蒸気浴の温度は、45～55℃に設定される
- 問題8. 体温の調節機構に関する説明として誤っているものはどれか。
 (1) 脳の視床下部には体温中枢があり、脳の血流温度を感知する温ユニットと冷ユニットの2種類の神経細胞を有している
 (2) 恒温動物は、体温が上昇する条件下では下げる方向に、体温が下がると上げる方向への機能を有している
 (3) 体温は熱の産生、蓄積と熱の感知の比率で決まる
- 問題9. 静水圧が心臓に及ぼす影響として正しいものはどれか。
 (1) 横隔膜の高さまで身体を水に浸した半身浴の場合、心臓の大きさは空気浴と変わらない
 (2) 静水圧の心臓への影響を小さくするには、半身浴か、胸壁を水面に近づける姿勢がよい
 (3) 肩まで水に浸かる全身浴の場合、心臓の大きさは半身浴よりも小さくなる
- 問題10. 全身浴における静水圧の影響として誤っているものは次のうちどれか。
 (1) 末梢血管が圧迫される
 (2) 心臓への負担が増加する
 (3) 横隔膜が下がり、肺が拡張する

解
答

[問題1]	[問題2]	[問題3]	[問題4]	[問題5]
2	2	1	3	1
[問題6]	[問題7]	[問題8]	[問題9]	[問題10]
2	1	3	2	3

平成14年度

サウナ健康士養成研修講座
集中講義筆記試験問題

● 次の各問の指示にしたがって正解を解答用紙に記入しなさい。

- 問題1. 公衆浴場法において定められている入浴拒否義務について述べたが、営業者が入浴を拒否してはならない場合はどれか。
 (1) 結核患者
 (2) エイズ患者
 (3) コレラ患者
- 問題2. サウナ利用者に対する制限として正しいものはどれか。
 (1) 伝染病疾病と認められる者又は泥酔者等で、他の入浴者の入浴に支障を与えるおそれのある者は入浴時に注意をする
 (2) 10才未満の男女を混浴させてはならない
 (3) 浴槽内での洗体や洗濯など、公衆衛生に害を及ぼすおそれのある行為はさせない
- 問題3. WHOの憲章における健康の定義として正しくかつ充分なものはどれか。
 (1) 身体的精神的並びに社会的に完全に良好な状態であること
 (2) 身体的精神的に完全に良好な状態であること
 (3) 疾病や虚弱でないということ
- 問題4. サウナ浴についての説明として誤っているものはどれか。
 (1) 冷水浴に入らないとサウナ浴の効果はすべて失われてしまう
 (2) サウナ室では、汗腺や毛根が開いて大量の汗が老廃物とともに排出される
 (3) 冷水浴に入ることによって、毛根や汗腺が引き締められる
- 問題5. 人体と水の関係についての説明として誤っているものはどれか。
 (1) 人体の水分の10%が減少すると病的状態に陥る
 (2) 人体の水分の20%以上を失うと死に至る
 (3) 水は人体の構成成分の約75%以上を占めている
- 問題6. 3大成人病に含まれないものはどれか。
 (1) 結核
 (2) がん
 (3) 脳卒中
- 問題7. 苦情処理の基本的な態度で次のうち誤っているものはどれか。
 (1) 時間・場所・場合を充分考慮して行動した
 (2) 改善策を提案し、お互いに信頼回復をはかるよう誠意をしめす
 (3) 事故があった場合には、事故報告書をきちんと書く
 (4) 積極的な姿勢で相手の言い分を汲み取って、敏速に行動した
 (5) 相手の言い分をよく聞いた後、その間違いを正すため積極的に説得した
- 問題8. 意識がない場合の患者の適切な体位として次のうち正しいものはどれか。
 (1) 横向けの姿勢にして、首を後ろにかたむける
 (2) うつ伏せにする
 (3) 頭を枕にそえて仰向けにする
- 問題9. 応急手当をする際、意識がある場合の患者の適切な体位として誤っているものはどれか。
 (1) 原則としては、体を水平に保つ
 (2) 患者の楽な姿勢を保つ
 (3) 顔色が悪い場合は、上半身を高く保つ
- 問題10. サウナ浴の実験データについて誤っているものはどれか。
 (1) サウナ浴は循環器と身体全体の鍛錬によい
 (2) 体温は一定だが新陳代謝が良くなるため発汗が増える
 (3) 血圧は入浴直後に急上昇し、やがて上下しながらだいに低下する
 (4) 酸素摂取量が増えるためエネルギー消費量が増える
- 問題11. 運動指導を行うにあたっての健康チェックとして誤っているものはどれか。
 (1) ふだんの脈拍よりも30%くらい多い場合は行わない
 (2) 頭痛や吐き気の症状があっても脈拍が正常であれば行ってもよい
 (3) 最高血圧が180mmHgあり、最低血圧が100mmHg以上ある場合は行わない
- 問題12. 次のうち自律神経とその作用の組合せとして誤っているものはどれか。
 (1) 胃の運動の抑制・・・交感神経
 (2) 血管収縮・・・副交感神経
 (3) 汗腺分泌促進・・・交感神経
- 問題13. 温冷交替浴の説明として誤っているものはどれか。
 (1) 温水の浴槽と冷水の浴槽とに交互に入る方法である
 (2) 温浴ではできるだけ短く、冷浴ではできるだけ長く入るのが基本である
 (3) 単なる温浴よりも血管の鍛錬には効果的である



関西圏のサウナ&スパを120%楽しもう!

『saunavi.com』3年目に

関西支部インターネットホームページアドレス「http://www.saunavi.com」はこの四月から三年目に入った。当協会関西支部(洪里会長)のインターネット・ホームページだ。ふりかえると、まず「インターネット・開発室」を設立、室長・岩元支部副会長ほか五名のスタッフ、当初は二か月に一回集まり、次号の企画を考えようというスケジュールで取り組んだ。

「多彩で面白い」と好評

こうして、『サウナビ関西』(春号)が、2001年4月からデビューした。それから早いもので二年を経過、この2003年4月から三年目に入った。現在のアクセス数は十四万件を超えるヒットがある好評ぶりだ。もちろん協会本部、会員各店・賛助会員などでアドレスのあるところは、すべてリンクできる。

『サウナビ関西』の掲げるキャッチフレーズは「関西圏のサウナ&スパを120%楽しもう!」で、こうした情報を中心に掲載されている内容は多彩でおもしろい。また当初から春号、夏号、秋号、冬号と四季ご

せて同店の入料割引クーポン券(プリントアウトし切り取って希望の施設に持参する)も掲載された。また賛助会員の一部商品も紹介され、ネットを通じてサウナグッズ(タオル、バスローブ、マッサージオイル・シャンプーなど)、マッサージチェアなども販売された。

その後は次のような企画を逐次掲載して現在に至っているが、そのテーマを挙げて、Hot News(掲示板)／厳選サウナグッズ／サウナの日、献血／サウナ健康ハンドブック／今月のイチオシサウナ・健康ランド特集／温泉めぐりも楽しい天然温泉特集／宿泊できるサウナ・温泉施設一

サウナ健康法シリーズで紹介 天然温泉やイチオシ特集も

この中からいくつか高感度のものをピックアップすると……

▼Hot News(掲示板)はその後、各店がバズワードを持ち、インター

ネット開発室を通さず、自由に自店の企画やサービスがリアルタイムで公開できる制度に改善されている。

▼サウナ健康ハンドブックは「サウナ健康法」をシ

▽：五月は新緑の季節。二日は「八十八夜」で立春から数えて八十八日目に当たり、このころになると春霜がおり、種を撒くのにいいといわれます。「夏も近づく八十八夜」と歌われるように茶摘みが始まります。

▽：五日は「こどもの日」。国民の祝日の一つで、児童憲章に「児童は、人として尊ばれ、社会の一員として重んぜられ、よい環境のなかで育てられる」と明記されています。この日は「端午の節句」です。高く晴れた青空の大海を泳ぐ鯉幟は、男の子の成長をねがい、その家族の幸せを象徴しているようです。

▼温泉めぐりも楽しい。天然温泉特集は、天然温泉のある施設を集め、店名、温泉の名称、泉質、特徴、適応症をまとめた。

▼今月のイチオシサウナ健康ランド特集は、一店一ページのスペースをとって、その特色を紹介している。

▼宿泊できるサウナ・温泉施設一覧は、「チップに泊まってUSJや関西の名所を一杯観光しよう!」と、近畿の有名観光地・名所とその付近で安く泊まれるサウナ・天然温泉施設を紹介している。大阪の二大繁華街のキタとミナミをはじめ、関西エリアの主な繁華街の特色を取り上げている。

写真上はサウナビ関西の「顔」ともいう1ページ目。同下は各店の割引クーポン券が集まる魅力のページ。



サウナのメインテナンス

サウナのメインテナンスは快適なサウナ浴に欠かせません。浴室設備のトラブル等サウナのことなら何でもご相談下さい。

話題性のあるサウナ アルパイン サウナ

逆転の発想! ストープで熱せられた石が自動的に水槽へ運ばれ蒸気を発生させます。「リョウリュウ」とマイナスイオンが楽しめる最新のサウナです。



「ヨーロッパの最新温浴施設情報」「デラックス銭湯開業案内」、「サウナと温浴設備」等の資料を用意しております。