



健康とやすらぎをクリエイトする

社団法人 日本サウナ協会

SAUNA

7月 / 336号

発行 社団法人日本サウナ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

もっともっとサウナに親しんでほしい (東北支部) 「サウナ健康フェスティバル」

東北支部(豊川貞夫会長)は、6月17日「サウナ健康フェスティバル」(会場・宮城県民会館)を開催しました。参加費無料ということもあり、各地から350名ものお客様にお集まりいただきました。

第1部では、大塚製薬(株)消費者商品部門インストラクター・青柳史成氏による「健康いきいきお風呂、サウナと水分補給」と題した講演、なべおさみ氏のサウナトークショー、宮城県社会福祉協議会への福祉チャリティ基金の贈呈式(写真下)が行われました。

続く第2部は、仙台で活躍中の歌手による歌謡ショーです。5人が2曲ずつ熱唱し、地元でおなじみの歌手の登場でお客様は大喜びでした。最後の締めは、ホテル宿泊券などが当たる豪華賞品抽選会。またまた会場はわき上がり、あっという間に3時間半の幕を閉じました。

この企画は東北支部が賛助会員の協力を得て、サウナの啓発普及を目的に企画したものです。一般の方々にサウナの効果や基本的な体のメカニズムなどをわかりやすく伝えることを主目的に、喜んでいただけるよう構成を考えました。

報告・東北支部副会長 熊谷憲一



講演 発汗後はイオン飲料で水分バランスを回復させる

大塚製薬(株)消費者商品部門インストラクター 青柳史成氏



入浴やサウナは血行促進の効果があります。しかし、何事も度が過ぎれば逆効果で、水分が失われると血液循環が悪くなり、体に悪影響をもたらします。入浴中に健康な人が突然倒れるのはそのため、やはり適切なタイミング、量(時間) 内容が伴わないといけません。

私たちは15分間湯船につかるだけで約500mlの汗をかきます。その時、体から汗と一緒にナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)も失われていきます。そのため、水分補給はただの水よりも、体の水分に近いイオン飲料をとると、吸収がよい分、早く水分バランスが回復します。

就寝前の水を“宝水”と呼ぶのをご存知ですか。就寝中は長時間水分補給ができませんが、体からは水分が失われています。就寝中の体内に十分な水分をいき渡らせるための寝しなな水は、血液粘度の上昇を防ぐ大事な水なのです。

もちろん起床後にも水分補給は必要です。できれば朝の水はイオン飲料が望ましいというデータがあります。水分を失い、凝縮されて血液のドロドロ度がピークになっている朝こそ、体に素早い水分補給が必要だからです。朝方に最も起きやすい脳卒中の予防にも、水分補給の重要性が示されています。

会員の充実と未加盟店の呼び掛けを強化 岡山県支部総会

岡山県支部(松田次雄会長)は7月7日、岡山駅前「みよしの」において「平成16年度総会」を開催し、18名が参加しました。

来賓として中野善治朗専務理事、若林幹夫事務局長にお越しいただきました。

その後、松田会長を議長に選出し、平成15年度事業報告、収支決算、今年度の事業計画、予算などが満場一致で承認。役員改選では全員留任が承認されました。今後も賛助会員の協力を得て、会員の拡充を進めるとともに、ゴルフコンペなども開きながら岡山、鳥取、島根の未加盟店に呼び掛けることとしました。

報告・多田俊昭



お客様への接遇・サービスは商品の一つ 関西支部第一線幹部研修会

関西支部(洪里勝信会長)は7月8日、道頓堀ニュージャパンにおいて「第26回第一線幹部研修会」を開催しました。

村山吉和研修会推進幹事から、従業員の接遇・サービスはお客様に提供する魅力商品の一つである、とサービスの重要性が説かれました。その後、「ことのは会」主宰の葉山京子講師(写真右)を迎え、ロールプレイングを交えた2時間30分の研修が行われました。85名が参加し、充実した研修会になりました。

終了後に「第2回接遇サービス研修会」を9月21日に同場所にて開催することも決定しました。

報告・土肥英雄



新会員紹介(敬称略)

次の企業が社団法人日本サウナ協会に加盟されました。よろしくお願いたします。

正会員(7月1日入会)

城山産業株式会社
店名 深大寺温泉 ゆかり
代表者 原島敬之
担当者 同上
所在地 調布市深大寺元町2-12-2
TEL:0424-99-7777

●●● SAUNA新聞へのご意見・ご感想をお聞かせ下さい。協会ホームページでもご覧になれます。 <http://www.sauna.or.jp> ●●●



全国の施設様でお使い頂いております 好評の化粧品シリーズ!

VECTEUR



【ヴェクトール】

スキッと香って残らない極微香・残香性ゼロの男性化粧品シリーズ

HEAT ENERGY



【ヒートエネルギー】

ドライヤーの熱で、サロンの仕上り。ヒートコートプロテイン配合。

CRIESTE



【クリエステ】

全品角質除去成分“フルーツ酸”配合の自然派女性化粧品シリーズ

お問合せは全国のニチリ・カネボウ レジャー代理店へ

総発売元: 日理株式会社

東京店/東京都荒川区東日暮里6-39-15 ☎(03) 3803-1211(代)
大阪店/大阪府東大阪市長田東2-1-11 ☎(06) 6746-5300(代)

連載14

換気孔のサイズは.....(4)

サウナ あれこれ

中山真喜男 サウナ管理士講師

大型サウナでは、強制換気が必要

以前、「ストーブ容量」のところ、サウナ室が大きくなるにしたがって、1m³当たりのストーブ容量(kw)は小さくなることを述べました。したがって、サウナ室1m³当たりのストーブ循環量も少なくなり、換気量が足りなくなるという問題が出てきます。

例えば、72m³のサウナ室のストーブ容量は30kwで、循環量は1時間当たり225m³です、回転数にすれば3.12回転でしかありません。不足分は機械換気によって強制的に補う必要があります。営業用の大型サウナだけでなく、家庭用のサウナでも、地下室に設置するような場合には強制換気が必要となります。

理想的にはこうあってほしいと思っても、現実では建築構造上どうしても思った所に孔が開けられないとか、コストの問題、法規など、理由は出てきます。なんといいても、長年よく理解されないままで通ってきたことが問題なのでしょう。フィンランドやドイツでは理想通りに作っているのですから、日本でも今のままでよ

いとはいえないと思うのですが。

業務用、家庭用とも換気孔は小さい

営業用サウナでは、しばしば悪臭の問題が起こります。サウナ室が臭いというわけです。日常管理の問題とは別に、根本的な原因として換気が悪いことにあると思います。理由は前述した通りです。

家庭用のサウナでは換気量が足りないと乾と湿の切り換えがうまくいかず、リョーリユの楽しみが損なわれます。またメンテナンスの面からみても好ましくありません。デザイン上の問題なのか、コストの問題なのかわかりませんが、業界として見直してもらいたいところです。

日本とフィンランドのカタログから、サウナストーブ容量とサウナ室の容積、その時の換気量を算出してまとめたのが表です。日本の例では、10kwを超えると極端に換気量が少なくなってしまいます。フィンランドと日本の気象条件の違いから、防熱層の厚さを薄くしたと同時にストーブの容量も下げたためでしょう。

日本の例

ストーブ容量(kw)	4.5	6	7.5	9	10.5	12	15	21	26
サウナ室容積(m ³)	3~6	5~8	7~10	8~12	9~15	10~18	14~24	24~36	30~46
換気量(回転/Hr)	11.2~5.6	9~5.6	8~5.6	8.4~5.6	8.7~5.2	9~5	8.0~4.6	6.6~4.4	6.5~4.2

フィンランドの例

ストーブ容量(kw)	4.5	6	8	9	10.5	12	15	18	21	24	27	30
サウナ室容積(m ³)	4.5	7	10	10	15	23	31	38	48	55	62	72
換気量(回転/Hr)	7.48	6.42	6.0	6.75	5.2	3.9	3.6	3.55	3.32	3.27	3.26	3.12



キリン一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。



洗練されたクリアな味・辛口。

アサヒスーパードライ

ビール 飲酒は20歳になってから。アサヒビール株式会社

A 必ず塩素系薬剤を投入するようお願いしているものではありません。浴槽水は塩素系薬剤による消毒を基本としていますが、他の消毒方法や、毎日完全に浴槽水を換えて、十分な清掃と消毒を行うことで生物膜の付着を防止することも考えられます。

しかし、掛け流し温泉でもレジオネラ属菌に汚染されていることがあります。主な原因は温泉水の供給系での汚染が多いようです。タンクや浴場までの配管に生物膜が付着し、繁殖するのです。自然石の凸凹で十分に清掃できない露天風呂や、タイルや目地の破損箇所や注湯口の汚染など、思わぬところで清掃は不十分になりがちです。また、掛け流しであっても、ジャグジーや熱交換機などを連結させて浴槽水を循環させていれば、その配管内の汚染も考えられます。

このように清掃がしにくい場所や気づかない場所に生物膜が付着して、汚染するケースが多いのではないかと考えられます。特に浴槽水の消毒を行わないため生物膜が生成しやすい環境では、徹底した設備の清掃消毒を行い、レジオネラ属菌検査を受ける、といった衛生管理を行うことが必要です。

汚れの除去・消毒と、換水の頻度を増す

Q 厚生労働省の基準は、連日使用している浴槽でも、お湯の完全換水は週1回以上となっています。1週間で何百人、何千人も入浴している施設もあるのに、この基準は不潔ではないですか。

A 原則は毎日の完全換水ですが、少なくとも1週間に1回以上の完全換水を求めています。換水はレジオネラ属菌を減らすことには直接つながりませんが、塩素消毒下の有害物質の発生や蓄積の抑制が菌の繁殖を抑えます。浴槽・ろ過器などは少なくとも1週間に1回以上の清掃・消毒が必要なので、その際に換水せざるを得ないことを考慮したうえで基準回数です。

浴槽水は常に加水・オーバーフロー・ろ過器などで汚れを除去して清潔に保ち、消毒などで適切な衛生管理を行えば、問題が生じる可能性は少ないと考えられます。しかし、それができない場合は、換水の頻度を増やすことを当然考えるべきです。



(イメージ図)

可動式溶岩サウナ・マグマ

日本初、灯油バーナー方式
省エネ排熱利用可能

(特許申請中)



販売総代理店 株式会社アンドウコーポレーション

〒463-0041 愛知県名古屋守山区大谷町1番22号
TEL (052) 795-2322

製造元 株式会社中部水研

〒480-1132 愛知県愛知郡長久手町上川原22番地6
TEL (0561) 63-9355

レジオネラ対策は正しい知識と徹底した衛生管理

レジオネラ菌 対策会議

「第3回全国レジオネラ対策会議」が6月15日、東京都港区の三田共用会議所で開催された。会議には各都道府県の衛生担当者や保健所からの出席者約500名、協会からは中野善治朗専務理事ほか6名が参加した。



冒頭、厚生労働省健康局生活衛生課の芝田文男課長より「レジオネラ症防止対策の現状と今後の対策」の話があり、最近の研究成果の紹介のほか、レジオネラ対策の実例として「山形県の肘掛け温泉郷」と「宮崎県日向サンパーク温泉」が挙げられた。

そもそもレジオネラは土壌中に生息し、粉塵とともに空調用冷却塔水やその他の人工的な水環境に混入して増殖する。感染経路は十分に解明されているわけではないが、米国などにおける集団発生の疫学的調査でも、感染源として空調用冷却塔水が疑われ、ここから飛散したものと推定される。

このような実情を踏まえたうえで、日本サウナ協会としても、サウナ営業における衛生面での徹底した対策が求められる。具体的には、自主管理基準・点検表(平成13年1月改訂)、循環式浴槽におけるレジオネラ症防止対策マニュアル(平成14年3月)、レジオネラ症の知識と浴場の衛生管理(サウナ管理士テキスト)の遵守だ。これから夏休みを迎え人の出入りが多くなり、危険度も増す時期に入る。より一層の注意が必要となる。

厚生労働省の光岡俊成課長補佐からは、いま議論を呼んでいる「源泉掛け流し温泉の塩素使用」に関するQ&A形式の説明があった。また、厚生労働省はレジオネラ症発生の恐れのある施設・設備の改善に必要な資金を新たに融資対象とした。

厚生労働省は、このたびレジオネラ症発生防止対策の一環として、レジオネラ症発生の恐れのある施設設備の改善に必要な資金を新たに融資対象とした。

すでに営業している協会加盟のサウナ業者については、都道府県生活衛生営業指導センターに「確認書交付申請書」と「必要書類(現況写真など、対象設備を確認するための書類)」を提出することとしている。

なお、この対策以外の融資申込者に対しては、従来通りの取り扱いとなる。

融資対象施設設備

制定基準に適合しない設備構造、老朽化で機能が低下し改善が必要と判断される以下の施設設備。

- (1)給水から排水までに必要とする設備(浴槽、貯水槽、温水器、ボイラー、温度調整機、貯湯槽、減菌器、循環ろ過器[集毛器含む]、減圧水槽、気泡器、カランおよびシャワーなど)
- (2)上記の設備を接続する配管設備
- (3)(1)(2)の設備改善に伴い必要となる改修工事

融資条件

貸付限度額：7200万円

貸付期間：13年

貸付利率：基準利率

取扱期間

平成19年3月31日まで

詳しくは協会事務局または該当の都道府県生活衛生営業指導センターへお問い合わせください。

サウナ営業に対する国民生活金融公庫の融資について

レジオネラ菌

肺炎の病原菌で、菌を直接吸い込むと肺炎を起こし、発熱や呼吸困難になる。体が弱っている時に発病すると症状が重くなり、一般的な抗生物質では治療が難しいことから死に至ることもある。



源流掛け流し温泉の塩素使用等に関するQ&A

十分な注意と適切な衛生管理を知るために

厚生労働省健康局生活衛生課課長補佐 光岡俊成

平成14年10月から各都道府県に条例でレジオネラ対策を明示した規制をお願いしています。これは温泉浴場で多発した感染事故で死亡者も相次いだことから、行政措置や指導を行いやすくするためできた規制です。今後の事故を防止する意味で、温浴事業に関わる方々にはその意味を理解していただき、衛生管理を徹底していただきたいと思ひます。

以下、質問を想定し、Q&A形式で説明いたします。

掛け流し式でも菌が検出されている

Q 事故を起こしたのは特定の大型公衆浴場だけで、それ以外の温泉では聞いていません。掛け流し式の温泉浴場でも規制する必要はないのでは。

A 集団感染事故は一部の大型公衆浴場で発生したものです。感染例は大型施設以外でも発生していますし、わずかな菌量で発生した事故もあります。そうした感染例は感染限が突き止めにくいということも考慮する必要があります。

掛け流し式でもレジオネラ菌が検出されているため、十分な注意と適切な衛生管理が必要です。

徹底した清掃消毒・菌検査で衛生管理

Q 厚生労働省は対策が高じて画一的に温泉に塩素系薬剤の投入を指導しているのでは？ これでは自然な温泉が損なわれてしまうという意見が寄せられています。

韓国式 美肌づくりは アカスリが基礎



アカスリおよび韓国漢方美顔エステの委託業務

お腹まわりの気になる方に「腹部エステパック」

ホームページURL: <http://www.kurara-body-clean.com> Eメールアドレス: info@kurara-body-clean.com

申潤玉 著
毎日新聞刊



株式会社
クララボディクリーン

代表取締役 申潤玉

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:03-5245-1598

◇体験できる営業店◇

●ホテルマックスラゲーン内2F 韓国漢方美顔エステコーナー
〒880-0021 宮崎県宮崎市清水町3-105
TEL:0985-38-5000

●SPA GALA (旧ラッキー健康ランド) 2F

韓国漢方美顔コーナー クララ

〒485-0045 愛知県小牧市川西3-7

TEL:0568-76-7337



何でもおたずね下さい

有限会社サウナゴールデンタイム

代表取締役 **深田 初王**

〒760-0052 高松市瓦町2丁目1-7
TEL 087-833-1234

株式会社ジョンティ
カプセルライフ株式会社

代表取締役社長 **中野 善治朗**
(戸籍名 隆司)

〒530-0027 大阪市北区堂山町9-5
TEL 06-6314-2186(代)
FAX 06-6314-3367

サウナ&カプセル 大東洋
サウナ&カプセル アムザ
リラックスプラザ 十三サウナ

代表取締役 **洪里 勝信**

〒530-0015 大阪市北区中崎西2-1-9
TEL 06-6312-7521

舞い

し上げます

平成16年盛夏
(紙上名刺交換会・順不同)

正交観光株式会社
小倉サウナプラザ駅前店

代表取締役 **林 みどり**

〒802-0006 北九州市小倉北区魚町1-5-14
TEL 093-531-0038(代)

中山産業株式会社

代表取締役社長 **伊ヶ崎 征一**

〒104-0061 東京都中央区銀座3丁目11-15 第5中山ビル
TEL 03-3542-0335
FAX 03-3542-1334
E-mail: igasaki@metos.co.jp H.P http://www.metos.co.jp

サウナ・健康ランド専用ポスシステム

株式会社 **ピアソン**
営業担当 高田伊佐夫

〒107-0062 東京都港区南青山2-2-8
TEL 03-3401-6911
http://www.pierson.co.jp

貝印カミソリ株式会社

代表取締役社長 **遠藤 宏治**

〒501-3992 岐阜県関市小屋名1110
TEL 0575-28-3136(代)

社団法人日本サウナ協会

会長	中野 憲一	評議員	松田 次雄	愛知県支部	
副会長	深田 初王		綾 猛	会長	森 信仁
	許斐 建樹		藤本 勇次	事務局長	和田 秀暢
	坂本 賀優		粟林 忍	京滋支部	
	佐藤 有宏		深田泰二郎	会長	洪 明雄
	岡崎 治樹		蜂谷 正明	事務局長	菊 一郎
専務理事	中野善治朗		野口 幸夫	関西支部	
常務理事	織茂 明彦		足立 政則	会長	洪里 勝信
	米田 利勝		坂東 篤	事務局長	土肥 英雄
理事	北村 和男		西野 憲保	兵庫県支部	
	尾崎 明		新垣 清徳	会長	米田 利勝
	植田 理彦		伊ヶ崎 征一	事務局長	本田伊左夫
	阿戸 健次		西川 広樹	岡山県支部	
	洪里 勝信		大賀 康弘	会長	松田 次雄
	中村 恵一		岡田 友悟	事務局長	多田 俊昭
	許斐 氏義		木地本朋奈	広島県支部	
	林 浩美			会長	綾 猛
	森 信仁			事務局長	森兼 克彦
	米田 行孝	北海道支部		四国支部	
	大江 晋也	会長	佐藤 有宏	会長	深田 初王
監事	山野 克己	事務局長	小比賀幸雄	事務局長	深田泰二郎
	大場三基男	東北支部		福岡県支部	
評議員	岩田 彰益	会長	豊川 貞夫	会長	坂本 賀優
	松村 譲裕	事務局長	小山田祐子	事務局長	斉藤 健治
	木所 勝邦	埼玉県支部		九州ブロック	
	吉田 和雄	会長	阿戸 健次	会長	山田 淳雄
	平井 要子	事務局長	大角 健滋	事務局長	蜂谷 正明
	服部 由明	千葉県支部		宮崎県支部	
	川島 四郎	会長	川島 四郎	会長	坂東 篤
	小巻 公平	事務局長	加藤 弘行	事務局長	大山 明史
	金 憲碩	東京都支部		鹿児島県支部	
	津村 達也	会長	許斐 建樹	会長	西野 憲保
	佐野 幸男	事務局長	小野瀬一則	事務局長	有村 悦子
	山田真左彦	神奈川県支部		沖縄県支部	
	竹下 捨市	会長	織茂 明彦	会長	新垣 清徳
	洪 明雄	事務局長	山田 篤	事務局長	新垣 聖子
	中野 佳則	北陸支部			
	石垣 栄二	会長	竹下 捨市		
	岩元 義正	事務局長	米田 耕蔵		

賛助会員(敬称略、順不同)

設備全般	中山産業(株) 03-3542-0573	(株)ヤクルト本社 03-3574-8946
(株)コトブキ 東京 03-5401-5084	(株)トリリオン 03-5434-7741	アサヒビール(株) 03-3563-5721
(株)ヒサモト産業(株) 03-3308-8003	ヒサモト産業(株) 03-3308-8003	銀河高原ビール(株) 03-3564-0018
不二熱学工業(株) 03-3574-1644	不二熱学工業(株) 03-3574-1644	大正製薬(株) 03-3985-1395
(有)磁山実業 04-7193-1168	(有)磁山実業 04-7193-1168	委託派遣
(株)みずほ 04-7160-1210	(株)みずほ 04-7160-1210	(株)日中医療会 042-748-1500
(株)東京光商事 03-3857-1111	(株)東京光商事 03-3857-1111	(有)海東 048-532-7586
温浴用品全般	(株)クロバコーポレーション 06-6981-7037~9	(株)クララボディクリーン 名古屋 052-262-5202
資生堂ビューティーカンパニー(株) 03-6218-7945	資生堂ビューティーカンパニー(株) 03-6218-7945	東京 03-3820-4313
貝印カミソリ(株) 0575-28-3136	貝印カミソリ(株) 0575-28-3136	(株)エーワン 03-3354-1044
(株)和泉屋 052-231-5017	(株)和泉屋 052-231-5017	(有)ライフスペース 03-5361-7061
ニシカワヤ(株) 052-412-3059	ニシカワヤ(株) 052-412-3059	健康機器
(株)アンドウコーポレーション 052-795-2322	(株)アンドウコーポレーション 052-795-2322	(株)日本プライダルセンター 03-3242-0300
アサヒ(株) 本社 06-6329-5181	アサヒ(株) 本社 06-6329-5181	POS顧客管理関連
東京営業所 03-3779-0831	東京営業所 03-3779-0831	(株)ピアソン 03-3401-6911
(株)ホウエイ 092-633-3933	(株)ホウエイ 092-633-3933	NECネクサソリューションズ(株) 03-5730-5172
シック・ジャパン(株) 03-5487-6801	シック・ジャパン(株) 03-5487-6801	ソフトシアター(株) 03-3233-2353
(株)日祥商会 03-3974-0711	(株)日祥商会 03-3974-0711	保険全般
(有)効仙薬湯本舗 046-251-7566	(有)効仙薬湯本舗 046-251-7566	AIU保険会社 06-4391-1000
飲料関係	大塚製薬(株) 03-3293-3218	その他サービス
麒麟ビール(株) 06-6447-7120	麒麟ビール(株) 06-6447-7120	文英堂印刷(株) 03-3552-5811
		(株)天賞堂 03-3561-0101
		(株)データサポート 03-3760-7041
		綜合ユニコム(株) 03-3563-0031

<p>社団法人日本サウナ協会</p> <p>会 長 中野 憲 一</p> <p>〒102-0085 東京都千代田区六番町1番町一番館ビル2階 TEL 03(5275)1541(代) FAX 03(5275)1543</p>	<p>東京温泉株式会社</p> <p>代表取締役 許 斐 勝 彦</p> <p>〒104-0061 東京都中央区銀座6-13-16 TEL 03-3541-3021(代)</p>	<p>サン・グループ 日新観光株式会社</p> <p>代表取締役会長 津 村 徹</p> <p>〒460-0022 名古屋市中区金山4丁目1-20 TEL 052-322-4521(代)</p>
<p>株式会社 帯広サウナ</p> <p>代表取締役 佐藤 有 宏</p> <p>〒080-0010 帯広市大通南18丁目11 TEL 0155-23-5757</p>	<p>株式会社 平成企画</p> <p>代表取締役 坂 本 賀 優</p> <p>〒802-0005 北九州市小倉北区堺町1-1-1 JTB小倉ビル4F TEL 093-531-0080 TEL 093-533-2914</p>	<p>東洋健康ランド株式会社</p> <p>代表取締役 岡 崎 治 樹</p> <p>本社 〒460-0022 名古屋市中区金山1丁目2-13 TEL 052-322-2241(大代表) 岐阜店 〒500-8356 岐阜市六条江東3丁目5-2 TEL 058-272-1718 富山店 〒931-8325 富山市城川原1-1 TEL 076-438-0005</p>
<p>横須賀建物株式会社 サウナトーホー</p> <p>代表取締役 織 茂 明 彦</p> <p>〒238-0007 神奈川県横須賀市若松町1-3 TEL 0468-26-1848 FAX 0468-26-1849</p>	<p>大和観光グループ 株式会社ジェム 神戸サウナ&スパ</p> <p>代表取締役 米 田 利 勝</p> <p>〒660-0011 神戸市中央区下山手通2-2-10 TEL 078-322-1126</p>	<p>埼玉レジャー産業株式会社</p> <p>取締役会長 阿 戸 健 次</p> <p>〒330-0845 さいたま市大宮区仲町1-119-1 サウナ&ホテルパークプラザ大宮 TEL 048-643-6467 日本サウナ協会理事、埼玉県支部会長</p>
<p>株式会社ワンディ・スパ</p> <p>代表取締役 中 村 恵 一</p> <p>〒060-0005 札幌市中央区北五条西2-5 JRタワーオフィスプラザさっぽろ9F TEL 011-209-5191 FAX 011-209-5190</p>	<p>株式会社 富士商事 サウナ&カプセル フジ 栄 リラクゼーション スパ アペゼ</p> <p>代表取締役 森 信 仁</p> <p>〒460-0003 名古屋市中区錦3-22-31 TEL 052-962-5011</p>	<p>暑中お見 申</p> 
<p>株式会社ウエルビー</p> <p>代表取締役 米 田 行 孝</p> <p>〒460-0008 名古屋市中区栄3丁目27-33 TEL 052-261-1401(代)</p>	<p>株式会社トーセン</p> <p>代表取締役 林 浩 美</p> <p>ラドン&サウナ東泉 〒110-0005 台東区上野2-14-26 TEL 03-3831-1322(代)</p>	
<p>ニュージャパン観光株式会社</p> <p>代表取締役社長 中野 憲 一 代表取締役副社長 中野 佳 則</p> <p>〒542-0071 大阪市中央区道頓堀2丁目3-28 TEL 06-6211-0833(代)</p>	<p>(社)日本サウナ協会岡山県支部</p> <p>会 長 松 田 次 雄</p> <p>〒700-0904 岡山市柳町1-13-21 TEL 086-233-7351 FAX 086-221-1647</p>	<p>株式会社 鞠町リバー</p> <p>代表取締役 今 井 美 千 代</p> <p>〒102-0083 東京都千代田区鞠町4-2-12 TEL 03-3262-7561(代) FAX 03-3230-0854</p>
<p>株式会社スパさやま クア・リゾートはいから村</p> <p>代表取締役 正 木 清 文</p> <p>〒589-0032 大阪狭山市岩室1-334-1 TEL 072-366-2525</p>	<p>オアシスサウナ</p> <p>アスティル</p> <p>〒105-0004 東京都港区新橋3-12-3 TEL 03-5401-0850</p>	<p>株式会社 加川商事 太古の湯 グリーンサウナ</p> <p>代表取締役 加 川 淳</p> <p>〒254-0044 神奈川県平塚市錦町1-18 TEL 0463-22-1772</p>
<p>Asahi アサヒビール株式会社 アサヒビール</p> <p>代表取締役社長 池 田 弘 一</p> <p>〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1 TEL 03-5608-5222 FAX 03-5608-7112</p>	<p>株式会社トリリオン</p> <p>代表取締役社長 木 地 本 朋 奈</p> <p>〒141-0022 東京都品川区大崎3-6-4 トキワビル4F TEL 03-5434-7741 FAX 03-5434-7744 E-mail:t.kijimoto@trillion URL:http://www.trillion.jp</p>	<p>NIKグループ 株式会社 日中医療会</p> <p>代表取締役会長 片 山 博</p> <p>〒228-0811 相模原市東林間5-3-9 TEL 0427-48-1500 FAX 0427-48-8060</p>
<p>Cocktail ソフトシアター株式会社</p> <p>代表取締役社長 辛 卿 孝</p> <p>〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-27-4 大手町ITビル5F TEL 03-3233-2353</p>	<p>株式会社伊藤園</p> <p>広域法人営業本部 二部第三課課長 近 藤 伸 吾</p> <p>〒531-0071 大阪市北区中津5-10-23 TEL 06-6453-9855 FAX 06-6453-9930 本社 東京都渋谷区本町3-47-10 E-mail:s-kondou@itoen.co.jp http://www.itoen.co.jp</p>	<p>文英堂印刷株式会社</p> <p>代表取締役 畑 井 健 良</p> <p>〒104-0042 東京都中央区入船1-9-8 TEL 03-3552-5811(代) FAX 03-3552-7609 工場 東京都中央区入船1-9-10</p>

生活習慣病とサウナ療法

鹿児島大学大学院 循環器・呼吸器・代謝内科学 鄭 忠和 教授

先月、京都で開催された総会において「21世紀のサウナ療法の新しい展開」と題した鄭 忠和教授の講演が参加者の関心を集めました。本誌6月号でも総論を掲載しましたが、今月から3回に分け、その詳細をご報告しましょう。

日本には古来より「温泉に入りゆっくりして病を治す」習慣があります。その点、サウナではどうなのかと、「遠赤外線乾式サウナ浴の全身に及ぼす影響」の研究を始め、温熱療法(以下、サウナ療法)を確立しました。

その結果、心不全をはじめ、さまざまな疾患に有意な治療効果があることが明らかになりました。今、鹿児島大学病院では1日約20人の患者さんにサウナ療法を施しています。

運動と同じような効果がある「サウナ療法」

私たちは健康のために運動が必要です。運動不足になると心臓のポンプ機能が低下します。同時に血液中のコレステロールや中性脂肪が増え、血管内壁に堆積して血管の柔軟性が損なわれ、体の循環機能が弱くなっていきます。

このことが体にさまざまな悪影響を与えるのです。

まずは肥満。それから心臓の機能低下。もちろん骨や筋肉も弱くなっていきます。また、ホルモンのバランスも崩れ、情緒不安定、不眠症になったりもします。これらの症状をそのままにしておくと生活習慣病や、さらに重大な病気へと結びついていきます。

運動の重要性はわかっていますが、安静が必要な方は運動などできません。そこで、運動と同じような効果がある、サウナに期待するわけです。しかし、病気の方、特に心臓に疾患をもつ患者さんは高温のサウナに入ることは危険です。

試行錯誤の末、私たちは、心不全の患者さんや不整脈の患者さんにも誰にでもお勧めできる危険のないサウナ療法を確立しました。

ポイントは1度の体温上昇

健康な人が入る80度以上の熱いサウナと、サウナ療法に使うサウナは別のもので、医療用サウナには、摂氏60度という比較的低温の遠赤外線乾式サウナを使用します。

サウナ療法は、深部体温を1度だけ上げることを目的としています。健康をそこねた人にとって、過度の体温上昇では疲れを起し、だるさを感じるだけだからです。

60度の遠赤外線サウナに15分間入り、からだの奥深くまで温めて体温を1度上昇させます。そして、1度上がった体温を30分間かけて徐々に戻します。そのため、サウナ入浴後はすぐにバスタオルや薄い毛布などをかけて、安静にして保温に努めます。

1日1回、週3~5回の頻度で、反復継続することが大事です。この方式をきちんと行って、初めてサウナ療法の効果が出るのです。

健康な人は高温のサウナから水風呂に入ります。一気に体温が下がり、とても気持ちがいいのですが、この入り方はあくまでも健康な人用の入り方で、治療法として行ってはいけません。

血管を軟らかくして生活習慣病を改善する

生活習慣病は「血管病」ともい、

汗話体題

忠告！ 酒を飲んだらサウナは避けて

本格的な夏の到来とともに汗をかく機会が増えました。左党ならば水分補給にビールという手もあるでしょうが、飲みすぎは禁物。二日酔いは体内の電解質やホルモンのバランスを崩して不快感や食道炎、胃炎を起こしたりと、体への負担はけっこう大きいのです。

二日酔いの解消法にサウナを使っている人々がいます。本人曰く、「飲みすぎた酒を抜くにはサウナに限る。汗をいっぱいかけば、二日酔いはすぐ治る。」

これは大きな間違いです。体内に入ったアルコールは、汗をかくて蒸発するわ

けではなく、肝臓が水分を使って分解します。そのため、サウナで大量の汗をかいてしまうと、アルコールの分解に必要な水分が失われて肝臓での代謝が滞ってしまいます。

さらに、血液中の水分も減っているためアルコール濃度が高まり、危険な状態になることさえあるのです。飲酒後のサウナは基本的に禁止されていることをお忘れなく。

サウナに入り、気がついたときには重い脱水症状。救急車で病院に運ばれてベッドの上だった、なんてケースは避けたいですね。



来月は「血管の柔軟性の大切さ」を、実例と実験結果をまじえてご紹介します。

新感覚のサウナ、新発売!!

metos SAUNA

水槽に満たされた水が、ししおどしの要領で、ヒーターで熱せられた灼熱の岩石に注がれる。すぐさま水は蒸気となり、「リョウリュウ」が瞬く間に広がる。これまでの常識を遙かに越えた体験ができる新しいサウナ。



マキシマス



透き通るように輝く光の演出から始まり、スコールが灼熱の岩石に降り注ぐ。瞬間に、熱風と心地よい蒸気「リョウリュウ」が発生し、肌で感じる爽快感がサウナを劇場に変えた。かつて体感したことのないサウナの醍醐味。

〔特許出願中〕

ウォーターセレモニー

中山産業株式会社
http://www.nakayamasangyo.co.jp

●東京都中央区銀座3-11-5 ㊟104-0061 ㊟(03)3542-0333
●大阪市西区鞠本町1-6-6 ㊟550-0004 ㊟(06)4803-0168

●札幌市中央区大通東7丁目 ㊟060-0041 ㊟(011)272-3201
●名古屋市千種区仲田2-18-6 ㊟464-0074 ㊟(052)763-2811

●仙台市泉区泉中央3-18-4 ㊟981-3133 ㊟(022)371-3550
●福岡市博多区比恵町16-26 ㊟812-0014 ㊟(092)471-5801