



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

8月 / 337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

テコンドーの岡本依子選手(写真提供 産経新聞社)



今夏、アテネは熱く燃えている。 がんばれ！ニッポン！オリンピックを応援しよう！

アテネオリンピックが始まった。
マラソン陣は元気いっぱい。サッカーは男女とも、メダルが期待できそうだ。野球・長嶋ジャパンも負けてはいない。女子のソフトが狙うのは、もちろん金。そしてテコンドー。全国からの声援を受けて、岡本依子選手が堂々の出場だ。
練習の成果を、夢の舞台で発揮するため懸命に頑張る日本選手たち。彼らの活躍に、限りない声援を送ろうではないか。



©1993 JOC®

て参加した。そこで「蒸し風呂」によく似た施設を、他国の選手たちが愛用しているのを見た。「これだ！」とひらめき、この時、許斐氏と一緒にオリンピックに参加していたスリング協会名誉会長の笹原正三氏に、こんなことを頼んでいる。

「選手村で見た蒸し風呂に似た施設、“サウナ”の構造をよく観察してアドバイスしてくれないか」

帰国後、許斐氏はさっそく乾式サウナ風呂を「東京温泉」内に造った。

「トレーニングを終えて、選手たちを連れてよく行きました。そのころ東京には東京温泉くらいしかサウナがなかったように記憶しています」

と笹原氏が話すように、当時はおもにクラス別競技のウエイト調整用にサウナが使われていた。メルボルン後に開催されたローマ大会でも、体重コントロールのためにサウナが大いに利用された。

そして迎えた1964(昭和39)年の東京オリンピック。競技選手の間からサウナを要望する声が高まり、選手村に施設が造られた。このサウナ施設は、各国の選手たちからも好評だった。評判は評判を呼び、その後、フィンランド大使館の強力なバックアップなどもあって、サウナは全国的なブームへと広がっていったのである。

アテネオリンピックの選手村にも当然、サウナ施設がある。もしかするとオリンピック後、サウナ熱が一段とヒートアップするかもしれない。

日本におけるサウナ普及は オリンピックがきっかけだった

日本でのサウナ発展の歴史をひも解いてみると、そのきっかけは意外にもオリンピックにあった。

わが国に、本格的なサウナ施設ができたのは1956(昭和31)年。その5年前の1951(昭和26)年には、東京・銀座に「東京温泉」という温浴施設を中心とした娯楽施設ができていた。造ったのは故 許斐氏利氏。

同施設専務の許斐建樹氏はこう回顧する。

「戦後間もないころで、熱海や箱根の温泉場に出か

けるなどとてもできない時代。そこで父は都心に温泉場に変わるものがあったらいいのではと考えたのです」

1951年4月にオープンした「東京温泉」は、連日盛況だった。その繁盛ぶりを伝え聞き、それから1、2年の間に京都、大阪の繁華街には同様の店舗が相次いで開店した。

そして1956年、日本初のサウナの誕生となるのだが、この誕生劇にオリンピックが関係してくるのである。

「東京温泉」で成功した許斐氏は、1956年のメルボルンオリンピックに、日本を代表する射撃の選手とし

した。この支援を受け、国際オリンピック委員会(IOC)から個人派遣という形での出場承認決定となったのです。喜びいっぱいの岡本選手。トレーニングを積んだ韓国の合宿先「龍仁大学」では、練習後に合宿所の近くにある露天風呂やサウナでゆったりと疲れを癒すのが楽しみだったといいます。アテネの大舞台には、万全の体調で臨んでくれることでしょう。

全国からの温かなご声援やご支

援。その期待に応えるべく、岡本選手はアテネに向けて出発しました。

「金メダルを取って、今まで支えてくださった皆様に恩返しをしたい」

闘志を胸に秘め、臨む試合は8月29日。

よろしくご声援のほど、お願い申し上げます。

テコンドー岡本依子選手(ルネスかなざわ所属)
満を持してのアテネオリンピック出場！
応援よろしくをお願いします！

日本時間 8月29日午後2時予選

協会会員「ルネスかなざわ」からのメッセージ

アテネオリンピックに石川県金沢市の「アクアリゾートルネスかなざわ」所属の岡本依子選手が、テコンドー女子67kg超級の日本代表として出場します。

2000年のシドニーオリンピック銅メダリストである岡本選手は、シドニーが終わってからの4年間、自らの夢である「世界一」を目指し、本場・韓国での厳しいトレーニングに耐えて頑張ってきました。そして迎えた今年2月のアテネ五輪アジア予選。このチャンスに、岡本選手は見事、オリンピック出場枠を獲得しました。

しかし、テコンドーの国内統括2団体の対立により、日本代表・岡本選手のアテネ五輪出場が一時危ぶまれる事態となりました。これに対して、出身地の大阪や「ルネスかなざわ」のある石川県はもとより、全国各地の支援者から95,000人ももの署名が集まりま

人事異動

厚生労働省健康局生活衛生課長に岡部修氏

7月23日付で、芝田文男氏の後任として岡部修氏が就任されました。

〔岡部修氏略歴〕

昭和33年生まれ。東京大学法学部卒。厚生省保険局、環境庁企画調査局、福井県厚生部、厚生省健康政策局などを歴任。

●●● 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> ●●●

Kanebo
The Lifestyle Company

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)

東京都支部から

第33回勉強会および体験入浴会

東京都支部(許斐建樹会長)は7月14日、「第33回勉強会および体験入浴会」を「光泉の森」(埼玉県久喜市)にて開催しました。350坪の麦飯石汗蒸幕をぜひ体験したいという会員の要望により、今回初めて東京を離れて埼玉での開催です。埼玉県支部より阿戸会長をはじめ、数名の方がオブザーバーとして参加されました。

勉強会ではまず「光泉の森」桑原克己社長より、開店に至るコンセプトやろ過装置メーカーとして長年培ってきた水へのこだわり、モンゴル産の麦飯石との出会いなどについてお話をうかがいました。

恒例の「知りたい情報」では、平成15年度(15年4月～16年3月)の売上実績、売上構成、経費構成および16年4～6月売上などの対前年比についてデータを各自が持ち寄り、最近の各店舗の売上動向やお客様のニーズについて、活発な意見が発表されました。

また、会員からの提案で、今後の支部活動や本部協会に対する要望について勉強会の分科会をつくり検討していくこととなり、さっそくメンバーを選定して7月22日に開催の運びとなりました。

勉強会終了後は、賛助会員の紹介とプレゼンテーションに引き続き懇親会が開催され、今回も和やかな雰囲気盛り上がりしました。

報告・小野瀬一則



ろ過装置メーカーの水へのこだわりと
モンゴル産麦飯石が結び付いた「光泉の森」
勉強会分科会発足

厚生労働省後援

平成16年8月1日付/県別・50音順(敬称略)

平成15年度受講「サウナ管理士」「サウナ健康士」資格登録者

第9期「サウナ管理士」資格登録者

- 204001 小山内成樹 (株)ニコー
- 204002 山中 真悟 埼玉レジャー産業(株)
- 204003 高橋 雅一 (有)福乃湯
- 204004 吉田 秀雄 (有)秀栄
- 204005 加川 淳 湘南ひらつか太古の湯・グリーンサウナ
- 204006 佐藤 一重 (株)ウェルビー
- 204007 都築 徳紀 (株)長久手温泉
- 204008 宮沢 武 (株)ウェルビー
- 204009 若山 誠 (株)ウェルビー
- 204010 佐野 幸男 天然温泉ユウユー・カイカン
- 204011 十河 敏弘 (株)ジョンティ
- 204012 松岡 浩治 (株)ジョンティ
- 204013 宮崎 三幸 (有)西野総業

上記、サウナ管理士13名、サウナ健康士27名の方々が新たに資格登録されました。おめでとうございます。
なお、9月より平成16年度の研修講座が新たに始まります。受講される皆さん、がんばってください。

第12期「サウナ健康士」資格登録者

- 104001 加藤 宏美 (株)富士商事
- 104002 岩本 明子 (株)ウェルビー
- 104003 田中 智子 (株)ウェルビー
- 104004 岡本 真央 (株)ジョンティ
- 104005 樺澤 百恵 ニュージャパン観光(株)
- 104006 宮嶋なおみ ニュージャパン観光(株)
- 104007 光藤 千世 ニュージャパン観光(株)
- 104008 小谷 佳世 (株)ジョンティ
- 104009 松尾紀美子 ニュージャパン観光(株)
- 104010 村上 佳子 ニュージャパン観光(株)
- 104011 梯 聖子 ニュージャパン観光(株)
- 104012 渡辺 亜樹 ニュージャパン観光(株)
- 104013 道野 歩 ニュージャパン観光(株)
- 104014 木村 洋子 ニュージャパン観光(株)
- 104015 山口 裕子 (株)ジェム
- 104016 水上 明世 (株)ジェム
- 104017 前田亜希子 (株)ジェム
- 104018 前田 正子 (株)ジェム
- 104019 多田 有希 (株)ジェム
- 104020 八木英佐恵 (株)ジェム
- 104021 武内 麻季 (株)ジェム
- 104022 永松 愛美 正交観光(株)
- 104023 桑木野愛子 正交観光(株)
- 104024 月脚 広美 グリーンランド小倉
- 104025 片岡 直美 サウナアーバン
- 104027 酒谷 彩子 (有)プラスユー
- 104028 玉城 篤子 メンズサウナ長田

北海道支部から

平成16年度 北海道支部総会

北海道支部(佐藤有宏会長)は7月27日、全日空ホテル(札幌市中央区)において総会を開催しました。

佐藤会長からの「北海道はいまだ厳しい時代が続いていますが、皆さんよく頑張っておられます。今後とも国民の健康のための温浴事業をしっかりとやっていただきたい」との挨拶に続き、平成15年度の事業報告・収支決算、今年度の事業計画・予算などを審議、いずれも満場一致で承認されました。

続いて来賓の若林幹夫事務局長から、本部報告をしていただきました。九州と北海道でブームになっている岩盤浴その他の公衆浴場の話では質問が相次ぎ、協会の自主管理基準に岩盤浴の衛生基準を盛り込んで加盟を促しては、との意見も出ました。

報告・小比賀幸雄



満場一致で審議承認
ブームの岩盤浴に意見も

7月号掲載記事に誤りがありました。

1面「関西支部第一線幹部研修会」で、葉山京子講師は正しくは羽山京子講師です。

4面「社団法人日本サウナ協会役員名」で、東京都支部会長が許斐勝彦氏となっていました。正しくは許斐建樹氏です。

訂正し、関係者各位にお詫び申し上げます。



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。

大塚製薬

のどをうるおすだけの
飲料ではありません。



Asahi
アサヒビール



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

連載15

熱気浴

サウナ あれこれ

中山真喜男 サウナ管理士講師

サウナやスチームバスは、発汗浴と呼ぶのか熱気浴というべきなのか...。浴槽にゆったりとつかっていても発汗はします。有名な九州の鹿児島・指宿温泉の砂風呂は、まさに発汗浴でしょう。

突然話は変わります。孫悟空でおなじみの『西遊記』に出てくる火炎山のあるトルファンは熱砂の中のオアシスです。NHK「シルクロード」によると、日中温度は40 を超え、夜でも35、あまりの暑さにランニングシャツ1枚になったら、カラカラに乾いて人間の干物になってしまうと注意されたそうです。私も1度行ったことがあります。年間総雨量16mm、蒸発量300mmという超乾燥地帯です。汗かきでは人後におちない私ですが、ハンカチで汗をぬぐったことなしという所です。

こんな過酷な所で、昼下がりになると、砂山に点々とテントのようなものが立ち並びます。近づいてみると、砂山に3本の棒を差し込み、その上に布をかけ、一方が開放になった陽除けテントだそうです。テント内に上半身だけ入れて、足から腰にかけて焦げつくような砂をかけて、日が暮れるまで過ごすというのです。日本でいう砂風呂なのですが、土地の人は「熱砂療法」と呼び、リュウマチ・関節炎などの、腰から下のあらゆる炎症に効

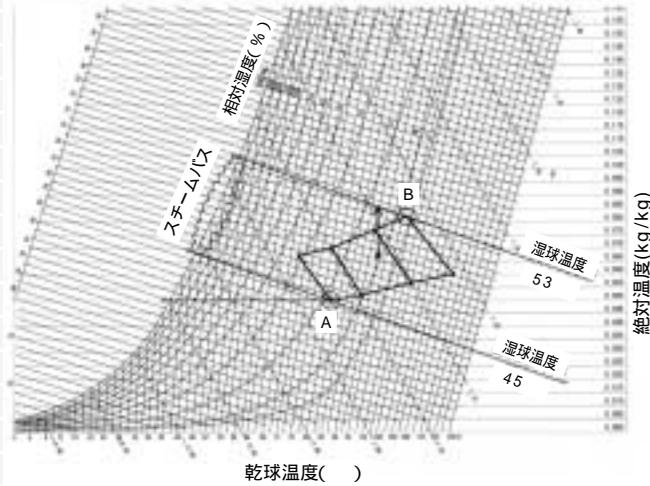
くそうな。勧められたNHKスタッフたちは、熱砂の中に立っているのがやっとで、逃げ帰ってきたようです。

話がとんでもない方に飛びましたが、指宿が砂の蒸し風呂なら、こちらは砂のサウナという感じがします。

とりあえず、ここではサウナやスチームバスの入浴法を、熱気浴としてみました。仮にサウナを「乾式熱気浴」、スチームバスを「湿式熱気浴」と呼びますと、おもしろいことに気がつきました。図はこれまでたびたび出てきましたが、一番左側の四角で囲われた部分がマイルドと呼ばれるサウナの低温域で、老人や子供向けのゾーンです。右上の高温域がストロングと呼ばれるゾーンで、元気旺盛な若者や、壮年層に好まれるところです。中央の部分がミディアムまたはモデレート(適度な)と呼ばれる部分で、このなかの黒点が(乾球温度で90、湿球温度で50)サウナの理想的な温湿度といわれています。

A点の露点温度は39で、これはサウナに入ってから7~8分後の皮膚温度と同じです。また、A点とB

点の湿球温度は45 と53 で、これらの湿球温度線が相対湿度の飽和線と交わった範囲は、スチームバスのゾーンと見事に一致します。これは単なる偶然ではないように思われます。乾式熱気浴のサウナと湿式熱気浴のスチームバスが、同じ湿球温度の間にあるのは、何か意味がある気がします。「熱気浴の快適ゾーンは、湿球温度45 と53 の間にあり」というのが私の独りよがりな思いです。



【訂正】7月号連載14回の表は「日本の例」と「フィンランドの例」の数値が逆でした。正しくは、上表がフィンランド、下表が日本です。訂正し、編集上のミスをお詫び申し上げます。

遠赤外線
イオンサウナ
光泉の森

本格的健康志向で差別化すれば 遠くからでも来てくれるはず

日本で最大級、自社開発のサウナシステム

7月の東京都支部勉強会の会場となった、埼玉県久喜市にある「光泉の森」。この施設の売りは、何といっても350坪もある日本最大級の遠赤外線イオンサウナ「火輪」。規模と内容といい、本場・韓国さながらで圧巻だ。大広間ともいえるサウナ室には三つの窯が付属し、そこから800度に熱せられた麦飯石がレールに乗って出てくる。室内には麦飯石から発せられる熱と遠赤外線が充満するが、石の近くは温度が高く、石から離れた場所は50 前後と過ごしやすい温度に保たれる。男女関係なく室内着を着たまま、好みの温度の場所を選び思い思いに時間を過ごす。

高温の場所でなくても、皮膚表面から40mmまで浸透するといわれる遠赤外線によって、とめどなく汗が流れる。身体を芯から温めるため血流が活発になり体内代謝が高まる。その結果、冷え性やアトピー

が治った、肩こり・腰痛が消えた、リュウマチが改善された、との声が寄せられているという。こうした反響に桑原克己社長は納得の表情をみせる。というのも、もともと「光泉の森」は娯楽施設ではなく自然治癒力を高めて健康を取り戻すことを目的として造られたものだからだ。

自分の感動体験が異業種参入への原動力

桑原社長は「24時間風呂」など、浄水器を研究開発する(株)サイエンスを31年前から経営している。ある時、韓国に出張して麦飯石の火窯サウナを体験したところ、腰痛が軽減し、その夜は何年かぶりに熟睡できて驚いた。ぐっすり眠ることでたまった疲れが取れたのだ。これは凄いと思ったという。

この体験が忘れられず、同様の施設造りを考え始めた。そこで研究開発型企業である本業の技術者たちが研究に取り組み、窯や温度管理技術を開発して特許を申請した。モンゴルで産出される最上の麦飯石は24時間風呂のために17年前に出合っていた。

「浄水施設の一番の基は石。その石が遠赤外線低温サウナに使われるとは夢にも思いませんでした」そして2年前、久喜の「トイザラス」の2階に空きが出ることを知った。「この施設を造るためにこれまで仕事をしてきたのかもしれない」と、運命的なものを感じるほど今までの事業が役立ち、とんとん拍子で準備が整い、今年3月にオープンした。桑原社長は語る。「メーカーの社長がサービス業を始めたのですから、当初はわからないことだらけ。毎日が勉強です。でも21世紀の新しい療法空間を目指し、地域社会に役立ちたいと願う気持ちは誰にも負けなつもりです」

営業時間 月~木10:00~翌1:00、金・土10:00~翌2:00、日・祝9:00~翌1:00、年中無休 入場料 1800円
住所 埼玉県久喜市本町8-5-35
TEL 0480-24-1515



桑原社長

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

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◇
●ホテルマリックスラッゲーン内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

21世紀のサウナ療法の新しい展開

サウナ療法で柔軟な血管づくり

鹿児島大学大学院 循環器・呼吸器・代謝内科学 鄭 忠和 教授



6月の全国総会で行われた鄭 忠和教授の講演を、6月号から4回に分けてご紹介しています。前回は、サウナ療法は運動と同じような効果があり、体の循環機能を回復させてさまざまな疾患にプラスの効果をもたらすという話でした。今回は症例と血管の柔軟性の話です。



症例 拡張型心筋症

この病気は難治性の心臓疾患の一つです。私たちの病院にいらした患者さんは歩行も困難な状態でした。さっそく1日1回週5回のサウナ療法を施したところ、1週間目から効果が出始め、4週間で歩けるようになりました。退院後も自宅でお風呂を使った温熱療法を続けておられます。

症例 閉塞性動脈硬化症

この病気は、足の血管の動脈硬化が進み、十分な血液が指先までいなくなる病気です。そうなる細胞は壊死してしまい、最悪の場合、壊死した部分を切断しなくてはなりません。

ある患者さんは、激しい痛みで歩けませんでした。別の患者さんは、この病気で右足を切断し、左足も悪化していました。いずれも1日1回のサウナ療法を施しました。10週間後には足の血管が新生され、痛みが軽減し、痛みで歩けなかった患者さんも歩けるようになりました。

これらの症例は、サウナ療法により血管の状態がよくなり、全身の循環機能が向上してさまざまな症状が改善されることを示しています。

また、そのまま人間に置き換えられるとは言い切れませんが、マウスを使ったサウナ療法の効果を検証する実験でも、血管を広げたり新生させたりする遺伝子に好影響が確認されています。

血管の柔軟性が損なわれると赤信号 心筋梗塞や脳梗塞の「引き金」に

私たちの血管を通る血液は、身体の細胞が正常に働くために必要な酸素や栄養分を補給したり、逆にいらなくなった老廃物を肝臓などの臓器に運んだりするという、非常に大切な役割を果たしています。

酸素や栄養分を運ぶ血管は動脈です。動脈は心臓が強い力で押し出した血液が流れるため、柔軟性を

持っています。しかし、血液中にコレステロールや中性脂肪が増えすぎると、血管内壁にそれらが堆積して柔軟性が損なわれてしまいます。この症状が進行した状態が、動脈硬化です。

動脈硬化を起こしている血管は、血液の流れがスムーズにいかなくなるため、心臓は十分な血液を送ろうと血圧を上げます。その結果、高血圧状態となってしまうのです。

また、動脈が詰まるとそこから先へ血液が流れないために、心筋細胞や脳細胞が壊死して心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性も高くなります。心臓の細胞に酸素や栄養分を運ぶための冠動脈が動脈硬化の状態になると、心臓の筋肉収縮に必要な酸素が不足して、狭心症を起こします。

柔軟性をもった血管であれば、血液の流れもスムーズで、心臓は少ない負担でより多くの血液を体に循環させることができます。逆に柔軟性を失った硬い血管では、体の循環機能が落ちるだけでなく、心臓にも負担がかかってさまざまな疾患につながりかねません。

動脈硬

化という病気は、食べ物や運動、喫煙や飲酒などの生活習慣と密接にかかわっています。脂肪分の多い偏った食事や運動不足、睡眠不足やヘビースモーカー、毎日アルコールを欠かさない生活は危険きわまりない行為です。たとえ自覚症状がなくても、体内では着実に病状が進行していくケースが多いのです。気をつけなければいけません。

生活習慣に気を配ることはもちろんですが、普段から柔軟な血管を保つ努力も必要です。

その点、サウナ療法は誰でも受けられる手軽な療法です。病気で悩んでいる方にも、そうでない方にも、より多くの方にサウナ療法を試していただきたいと願っています。

今回は鄭先生との質疑応答をご紹介します。

サウナ療法(温熱療法)

1日1回、週3~5回、遠赤外線による60度の乾式サウナに15分間入り、深部体温を1度上昇させ、その後約30分安静にして徐々に体温を戻す。反復継続が重要。

汗話体題

サウナ施設の素材は木材が一番

サウナ施設に木材が使われているのには、わけがあります。まず熱伝導率の低さです。高ければその素材に肌が触れたとき、やけどなどの危険性が増します。木材の熱伝導率は鋼材の450分の1、コンクリートの13分の1、ガラスの8分の1です。また、同じ重さの木材(杉)と鉄を比較した場合、圧縮の強さは木材のほうが約2倍、引張では約4倍もあるのです。つまり、同じ圧縮の強さを支えるのであれば、木材は鉄の半分の軽さでいいわけです。

本場のフィンランドではヒノキ科のスプルースやオベチェという木材が使われますが、

日本では同じヒノキ科でもシダー(ベイスギ)がよく使われます。ログハウスなどにも使われているものです。

水に強く、湿度の高い場所に使用するにはもってこいで、天然樹脂の効果で腐りにくい。加えてすぐれた断熱性があります。1cm²当たり60万個もある木内部の小さな気孔によって、高い断熱効果を発揮するのです。

木と土で造られていた日本の家屋も、今やコンクリートが主流です。せめてサウナにいるときには自然の恵みを肌で感じていたいものですね。



いまどきのサウナは「マイルドしっとり」系

カッとするような熱さと肌に刺激的な高温サウナに替わり、身体にやさしい中温湿式の「ロッキーピラミッド」が評判です。室温は65~80の中温にキープ。水打ちされたサウナストーンからはたっぷりの蒸気が立ち上がります。これからのサウナは、高温に耐えながら汗をかくマニアックなものではなく、女性やお年寄りも楽しめる「マイルドしっとり」系の「ロッキーピラミッド」サウナです。



ガスマイルドサウナ ロッキーピラミッド

