

まえがき

今、世間では若い男女のあいだでサウナブームが起きているそうです。今回『サウナあれこれ2』を刊行することになりましたが、内容は相変わらず現代の流行やトレンドとは無関係な古くさいことばかりです。書く人間が半死白頭のポンコツ老人ですから、やむを得ません。

昭和41年頃（1966年）は、フィンランドサウナの歴史は2千年、考古学的には6千年と教わりましたが、今は1万年と言われています。これは1980年代に、考古学の調査研究が進み、フィンランドの地に最初に人達が来たのは、従来考えられていたより数千年も早かったことがわかったためです。このような新発見は、世界的にみても決して珍しいことではありません。

温故知新という言葉もあります。サウナは個々の変化はあっても、基本形は2千年も変わることなく、今に続いていることを知っていただければ喜ばしい限りです。

中山眞喜男さんの（サウナあれこれ2） 発刊に寄せて

過去数年間に、日本のサウナに関するいくつかの新しい本が日本で出版されました。これは、特に若い世代の間でのサウナとサウナ入浴への新たな大きな関心を呼んでいます。

中山さんとは20年近く前に初めて会いましたが、私は彼がサウナについてどれほど知っているかに驚き、特にスモークサウナを研究し楽しんでいきます。彼の「オールドスモークサウナ」の本は、スモークサウナについてであり、その本はスモークサウナの形さえしています。

中山さんはサウナについて何冊か本を書いてきましたが、この新しい本（サウナあれこれ2）でもサウナの研究を続けています。この本は確かに日本のサウナブームに何かを追加していますが、同時に昔のサウナとサウナの歴史を保存しようとしています。

彼はロウリュウやウイスキングについても話しているのです！

中山さんのサウナやサウナにまつわるすべてのことについての意見を聞いたり読んだりするのはいつも面白いです。

そして彼はサウナの長い歴史を知っていて、この本でそれをよく説明しています。サウナはフィンランドで発明されたものではありませんが、フィンランドの日常生活の重要な部分であり、今でもそうです。フィンランドには、550万人の人々のために330万のサウナがあります。ユネスコは、2020年にフィンランドのサウナ文化を無形文化遺産のリストに受け入れました。

日本は長い間重要なサウナ国の1つであり、国際サウナ協会 (ISA) の重要なメンバーでもあります。日本サウナ・スパ協会 (JSSA) は、これまで2回の国際サウナ会議を京都と東京で開催しています。

入浴文化は日本では非常に長い歴史があり、フィンランドのサウナのように入浴者の日常生活に深くかかわってきました。温泉や銭湯などがその一例です。フィンランド式のサウナはかなり遅れてやって来ました。しかし今日、それは日本に広く存在し、入浴者や顧客に何が期待できるかを説明する検索デジタルサイトから閲覧することができ多くの公共のサウナが利用可能です。

日本での3月7日のサウナデーもサウナにとって重要な日となりつつあります。この本が2022年のサウナの日出版されることを願っています。

国際サウナ協会 (ISA) の会長として、私はこの本が日本のサウナの発展に貢献することを願っています。多くのサウナの友達と一緒に新型コロナウイルス (Covid19) の後に日本で再びサウナを楽しむことができます。望んでいます。

Risto Elomaa
President
International Sauna Association

サウナあれこれ 2 目次

まえがき 3

エローム会長のメッセージ 4

第一章 フィンランド・サウナのもものがたり 9

はじめに 10

大氷河期 11

石器時代 (Prehistoric Sauna) 13

青銅器時代 (Original sauna) 16

鉄器時代 (Basic sauna) 20

西と東 21

東部、北部のサウナ 23

西部、南部のサウナ 28

(コラム) 300余年前の西部地方の多目的サウナ 33

キウアスの変遷 34

第二章 水風呂あつてのサウナと言うけれど 41

サウナならではの快汗 42

(コラム) サウナはなんとなく苦手という人 43

サウナはただの汗かき室ではない 44

サウナの後のクールダウン 45

サウナの温度もクールダウンも歳によって好みは変わる 48

ホームサウナ水風呂四季の楽しみ 49

水風呂四季の温度 50

図の大雑把なコメント 51

水風呂の禁忌症 52

ホームサウナの水風呂管理法 53

第三章 フィンランド派かドイツ派か 55

あなたはどちら 56

指摘されるスモークサウナのマイナス点 57

スモークサウナは過去の遺物なのでしょうか 58

突き詰めるとスモークサウナ 60

スモークサウナは楽しみ方いろいろ 62

男女別か、混浴か 64

第四章 昔はこんなことがあった 67

熱負荷計算書を要求された 68

ロウリュ (Lowly) 70

ウイスク (Whisk) ヴィヒタ／ヴァスタ 72

第五章 昔受けた取材の中から 75

サウナとは何ですか 76

サウナの歴史を簡単に 77

サウナでは教会に居る時と同じにせよと言われるそうですが 80

(コラム) フィンランドの教会と文学 81

サウナの変わりだね 82

オプシヨンのサウナ 85

ストーブに積むサウナストーンは特別な石ですか 86

(コラム) 橄欖岩かんらんがんは珍しい岩石なのか。日本では採れないのか 89

本場フィンランドの正しいサウナの入り方を教えてください 90

第六章 こぼれ話あれこれ 93

1799年 イタリア人旅行家のフィンランド・サウナ体

験記 94

毎年増える国土面積 97

日本、ロシア、フィンランドの浴場風景 98

消毒サウナ (Disinfection Sauna) 99

タールは、なんのためにどう使ったのか 100

地図、地方区分 101

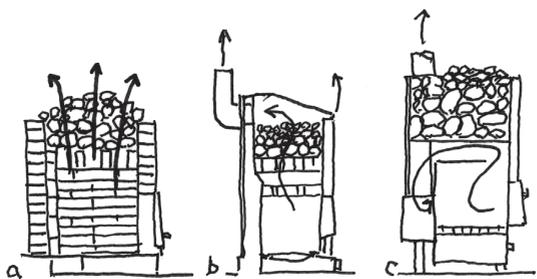
はじめに

フィンランドの格言のひとつに「キウアスはサウナの心臓」とあります。キウアス (KIUIAS) はフィンランド語でストーブのことです。今は利便性から電気ストーブが多く使われていますが、フィンランドで電気ストーブの第1号機が設置されたのは1938年(昭和13年)のことです。それまではすべて薪焚き式のストーブでした。電気式キウアスの歴史は、80数年、それに対し薪焚き式キウアス、特にサブサウナ(スモークサウナ)の歴史は2000年。考古学的には石器時代にまで遡ります。

これからフィンランドのサウナの歴史について述べますが、フィンランド語の文献を読めない者が、歴史を語るなどということは、まことに厚かましいことなので、第一章のタイトルは「ものがたり」としました。と言っても「作り話」ではありません。フィンランド語から英訳された文献と、今までフィンラ

ンドで聞かされたことを基にしています。素人は素人なりに考えを述べてもいいよと言うことでお許しください。

次表は現代の薪焚き式ストーブの一覧です。



a スモークストーブ b 蓄熱式ストーブ c 連続加熱式ストーブ

大氷河期

今から10万年ほど前から2万年前頃まで、地球は最後の大寒冷期で、イギリスから北欧までフェノスカンジア氷河と呼ばれる大氷河に覆われていました。その中心はボスニア湾の突きあたりで、氷河の厚さは3kmもあったそうです。フィンランドの大地はその重みで沈下し、海から蒸発した水分は氷河となった為、海面は90mも下がっていたそうです。(アメリカにも、ローレンタイト氷床と呼ばれるもっと大きな氷床がありました。)

氷河が融けると、その重さから解放されたフィンランドの大地は浮上し、多くの河川や湖ができました。海面も上昇して、淡水湖であったボスニア湾も海とつながって、世界一塩分濃度の薄い海となりました。

ラップランドで、フィンランド最後の氷河が融けたのは、約9000年前と言われています。氷河が

後退したあと最初に草やスゲ (Sedge)、次いでカバの木 (Birch) が広まりました。次には松 (Pine) が進出してきてカバの木を北方へ追いやり主役となりました。約8000年前、気温が上昇し湿度も高くなると、ハンの木 (Common alder) が広まりました。それからまた気温は冷えはじめ、セイヨウモミの木 (Fir) が東方から進出して、約3000年前南フィンランドで普通の木として定着したと言われています。

森が出来れば動物も帰ってきます。それを追って人も来ます。発掘された中石器時代の遺跡は、もっぱら海岸線や水路に沿って存在し、遺物や骨を調べると狩猟と漁業によっていたことが解かるそうです。

石器時代 Prehistoric Sauna

フィンランド南部に最初の人たちが来たのは後期旧石器時代、今から約1万年前頃と言われ、小グループでの狩猟採集をしていたようです。自然界のリズムに合わせて、鮭やシロマス (Whitefish) の産卵、大鹿 (Elk)、鹿、アザラシ (Seal) の移動に合わせていたようです。

移住は円錐形のテント。これは移動のとき、主要部材を簡単に持ち運べるからで、中に直径1m位、深さ30cm位の穴を掘り、石を2〜3段積んで炉にしてみました。それらの中に直径2mほどのものがあり、考古学者はサウナの炉 (キウアス) だろうと考えています。円錐形のテントでは、熱が上に逃げてしまうので、石の上で薪を焚いて石を熱してから、柳などの柔らかい枝で、おわん形の骨組みを作り、獣皮を被せてサウナにしたと言われています。キウアスの形状から、ダグアウトサウナ

(Dugoutsauna) と呼ばれますが、有史以前のもののび、Prehistoric sauna Ancient saunanaとも呼ばれます。

