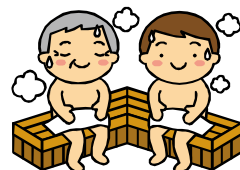


健康生活を送るためのお役立ちメモ

空前の大ブーム中!

安全に“サウナ”を楽しむ方法

近年サウナの人気が再燃しており、“第3次サウナブーム”ともいわれています。サウナ愛好家の間で使われる用語“**整う**”は「**体が究極にリラックスした状態**」のことで、2021年の新語・流行語大賞にノミネートされるほど流行しました。その一方で「サウナって本当に体にいいの?」と、不安や疑問を感じている方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は「安全にサウナを楽しむ方法」についてご紹介します。

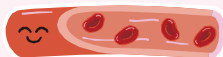


サウナ健康効果

サウナによる主な健康効果は、次のようなものがあります。

健康効果① 血流の改善

サウナで体を温めると血管が広がり、**血流がよくなります**。血流が改善すると、血液を通して**新鮮な酸素や栄養が体のすみずみまで届き**、体にたまっていた**老廃物の排出も促されます**。また、筋肉が緊張して血流が滞ることで起きる**体のコリや痛みの改善**にも有効です。



健康効果② 免疫力の向上

サウナで体が熱くなると、体内では**ヒートショックプロテイン (HSP)**と呼ばれるたんぱく質が生まれます。HSPは**ダメージを受けた細胞を修復する働き**があるため、体内の**免疫細胞の活性化**にも役立つと考えられています。



健康効果③ 自律神経の正常化

自律神経には、**心身を活発にする交感神経**と、**心身をリラックスさせる副交感神経**があり、これが交互に作用することで健康を維持しています。サウナでは**体を温めることと外気浴や水風呂などで体を冷やすこと**を繰り返すため、**交感神経と副交感神経のバランスを整える効果**が期待できます。



サウナの危険性

サウナは血流を改善させますが、同時に**血圧を低下させます**。また、血流が促されれば、**心拍数もアップして心臓に負担**もかかります。そして大量に汗をかいてスッキリする一方、**脱水症状**を起こして**血液がドロドロ**になってしまうこともあります。健康効果と同時に、このような危険性があるということも認識しておきましょう。



安全に楽しむポイント

以上のような危険を回避して安全にサウナを楽しむには、次のようなポイントに注意しましょう。

ポイント① サウナの前後には必ず水分補給!

個人差もありますが、サウナは1回で300～400ccの水分が体から失われるといわれています。**脱水症状**や**熱中症**にならないために、**サウナの入浴前、休憩時、入浴後には必ず水分とミネラルを補給**しましょう。



ポイント② 水風呂は無理をしない!

温まった体を一気に冷やすと心臓に負担がかかりますので、サウナ後は**無理に水風呂につかる必要はありません**。**血流改善、肩こり予防、冷え性対策**など体を温めることが目的であれば、水風呂はパスして、**ぬるめのシャワーや外気浴で体をクールダウン**させる程度にしましょう。



ポイント③ 飲酒や持病にも注意!

お酒を飲んだ後は一時的に血圧が下がるため、**飲酒後のサウナは急激に血圧が低下する恐れもあり危険**です。また、**高血圧、糖尿病、心臓や血管系**などの持病がある方は、**主治医に相談**してからにしましょう。



「サウナは自分との戦い!」とガマンして長く入るのは禁物です。乾式サウナであれば1回5分を目安にして、苦しさを感じたら休憩して水分を補給しましょう。