サウナについて

・サウナが発達した理由

・フィンランドのこのサウナという伝統的な入浴方法については、多くの説があって、多くの研究もされていますが、まだ定説はありません。

・非常に激しい肉体労働、たとえば土地を耕すためにはまず樹木を燃やして土地を整備することから始めなければならなかったような、厳しい条件をもつ国々で用いられるようになりました。

・サウナが国際的に広まるきっかけは1936年のベルリンオリンピックでフィンランドの選手がドイツにサウナを持ち込み、以来、ドイツをはじめ多くの国々に知られるようになりました。

・サウナの効果

・筋の疲れや全身疲労などスポーツや労働の後の疲れには、比較的高温のサウナ（摂氏100度くらい）に頑張って持続浴をすると効果的

・からだを余り使わないで頭や気を使っている人のストレスを解消するには、比較的ぬるめのサウナに持続浴が効果的。

・神経・感覚的疲労が高まると、肩がこる、腰がいたい、声がかすれる、まぶたがピクピクするなど、感覚的症状が出ます。こうした人のサウナは、刺激浴により自らの調節力を高めることが肝要です。
　まずシャワーを浴びてからサウナに入ります。熱いサウナの短時間浴がよいでしょう。急に熱いサウナに入ると鳥肌反応が起きますが、こうした刺激浴が訓練になり、自らの神経調節能力を高めます。

・疲れた、早起きがつらい、食欲がない、仕事に熱中できない、眠りが浅く、ささいなことが気になってならない。調子を取り戻すサウナ浴は高冷交代浴よいでしょう。

高冷反復刺激浴は、自らの自然治癒力を活かし、交感神経（自律神経）の働きを活発にして、生理機能を高めてくれる効果がある。

http://www.sauna.or.jp/kisochishiki/sauna\_book/index.html