

## サウナを楽しみませんか？

村井俊治

私は長湯ができないタイプです。サウナも最初は嫌いでした。サウナで汗をかくぐらいなら運動で汗をかきたいと思っていました。サウナに常態的に入るようになったのは3年前にフィットネスクラブに入会してからです。フィットネスで運動をして汗をかき、さらにサウナで汗をかいています。長くて10分、平均8分にしています。2回サウナに入る人がいますが私は1回です。サウナを出た後は、下半身だけ水風呂に入ります。これはせいぜい1、2分です。

最初の動機は、実はガンに関する記事を読んでからです。あるガン患者が肺炎で40度の熱を出したら、ガンが消滅していたのを一人の医師が発見しました。もしかしてガンと体温との間に相関があるかもしれないと思い、調査・分析したところ、39.4度以上あれば、ガンは消滅し始め、35度台であると活発になることが分かりました。末期症状のガン患者が、温泉に逗留して直った事例はこの相関を物語ります。勿論、すべてのガンがそうではないでしょう。しかし、体温を温かく保つことは良い事のように思います。私は、定期健康診断をしていませんので、ガンの予防としてサウナに入り始めたのです。ですから最初は熱い温度のサウナを我慢しました。

ある時スイスの友人とサウナと一緒に入る機会がありました。私が我慢しているのを見ると、忠告してくれました。快適な温度環境でサウナに入れと言います。熱ければ、下の段の温度が低いところに座ればよいと言います。とにかくリラックスするのです。呼吸もゆっくりします。目を閉じて、ぼんやりします。汗が自然に出てくるのを待ちます。気持ちよいことが大切です。最初は5分も居られなかったのですが、今は快適に8分居られるようになりました。

本格的なサウナに入ったのは実は33年前に行ったフィンランドでした。サウナ発祥の地です。納屋のようなところが敷いてあり、蒸し風呂でした。葉のついた枝で体を叩きます。熱した釜に水をかけると蒸気が起きて温度が急上昇します。十分暖まるとハダカのまま川に飛び込みました。家内は女性用サウナにはいりましたが、同じだったと言います。冬は雪の上に転がるそうです。欧米の間は水代わりにビールを飲みながらサウナに入っていました。どう見ても心臓に良くないので、私はビールを飲みませんでした。その後、ドイツなどでもサウナに入りましたが、好きになれませんでした。

今は、月に10回以上サウナに入っています。水風呂に入ってから上がっても汗が止まりません。幸いフィットネスクラブと我が家は3分の距離ですから、湯冷めしません。この3年間風邪を引いていません。皆さんサウナはいかがですか？