

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.11.9  
第 1123 回放送分『安全な入浴とサウナ浴』2 回目  
ゲスト：宮田昌明ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りしています。  
お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。  
宮田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は、サウナの効果について教えていただきました。  
汗をかくことで老廃物が排出され、新陳代謝を促進する効果のほか、血管拡張と血行促進の効果、自律神経の調整の効果などがあるということでした。  
今日はどのようなお話をしていただけますか。

宮田昌明Dr.

今日は、正しいサウナの入り方についてお伝えします。  
さまざまな効果のあるサウナですが、スポーツに例えると、通常の入浴がジョギングだとすれば、サウナはマラソンであると考えられます。

二見いすず

それほどの違いがあるのですね。

宮田昌明Dr.

はい。体力のある人にはサウナの医学的効果によるメリットが大きいです。が、体力のない人や高齢者がサウナに入るときは、かなり注意が必要です。  
もちろん、元気な人であっても注意する点があります。

二見いすず

どのような注意が必要でしょうか？

宮田昌明Dr.

血管内の脱水によって、脳梗塞や心筋梗塞のリスクがあります。  
また、熱中症が起こる場合もあります。  
さらに血圧の変化で立ちくらみを起こすことがあるので注意しましょう。

## 二見いすず

これらのことに注意しながら、正しいサウナの入り方について教えてください。

### 宮田昌明Dr.

はい。サウナの1サイクルは、「サウナ浴、水風呂、そして休憩」です。

この1サイクルでも十分ですが、体力のある人はこのサイクルを2、3回繰り返すことも可能です。

しかし「過ぎたるは猶及ばざるが如し」というように、無理して繰り返すと、脱水を助長して湯疲れ状態になります。

## 二見いすず

元気な人でも自分の体調と相談しながら、無理のない範囲でするのが大切なんですね。

サウナ浴の時間は、どのくらいがよいのでしょうか？

### 宮田昌明Dr.

サウナの温度などにより一概に何分がよいというものはありませんが、通常は8分から10分以内で、汗をかく程度がよいとされています。

水風呂は1分から2分程度でよいですが、水圧による心臓への負荷が心配な人は、シャワーを浴びるのがよいでしょう。

水風呂のあとの休憩もしっかりとりましょう。

5分から10分程度、横になって休憩すると血圧の低下に対応でき、リラックス効果も高まります。

## 二見いすず

他に気をつけたいことはありますか？

### 宮田昌明Dr.

1回のサウナ浴により、およそ500ccの汗が出ます。

サウナに入る前、サウナ中、サウナを出た後にトータルで約1リットルの水を飲んでください。

## 二見いすず

よく分かりました。

今月は、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明ドクターでした。

宮田さん、ありがとうございました。

### 宮田昌明Dr.

ありがとうございました。