

テレビやマンガなどで取り上げられたことがきっかけとなり、サウナ浴の人气が高まっています。サウナ浴は温められた室内に入り、体を温め発汗を促す入浴法です。温熱作用以外にも爽快感やリラクセス効果などの健康効果を得ることができるといわれ、入浴施設だけでなく、スポーツ施設などでも、性別・年代を問わず楽しめるようになってきました。

良い効果があるといわれる反面、消費者庁には、サウナ室内でのやけどや切り傷・擦り傷などの外傷のほか、めまい・意識障害、循環器障害などの事故情報が複数寄せられており、入浴する際には注意が必要です。

サウナ浴を安全に楽しむため、まずは入浴前後の水分補給が大切です。脱水予防のため、コップ1～2杯の水分をとるようにしましょう。また、サウナ室内は高温になっている場所や床がぬれていることも多く、やけどや転倒によるけがにも注意しましょう。熱いサウナ室から出てすぐに冷たい水風呂に入ると、急激な温度変化により血圧が急上昇し、体にとって大きな負担となるため大変危険です。脳内出血や脳梗塞、心筋梗塞が起こる可能性もあり、特に動脈硬化が進んだ人や高齢者は注意が必要です。サウナ室から水風呂に入る前は、手先や足先に水をかけ、少しずつ慣らしてから入るようにしましょう。

さらに「体を温度に慣らさずにいきなり入る」「熱さを我慢して長時間入る」などは事故につながる可能性があるため避けましょう。

入浴前の体調確認を忘れず、入浴時間・温度など自身に合った無理のない利用を心掛け、万が一、体調に異変を感じた場合は、すぐに周囲の人や施設の従業員に知らせましょう。