

報道関係各位

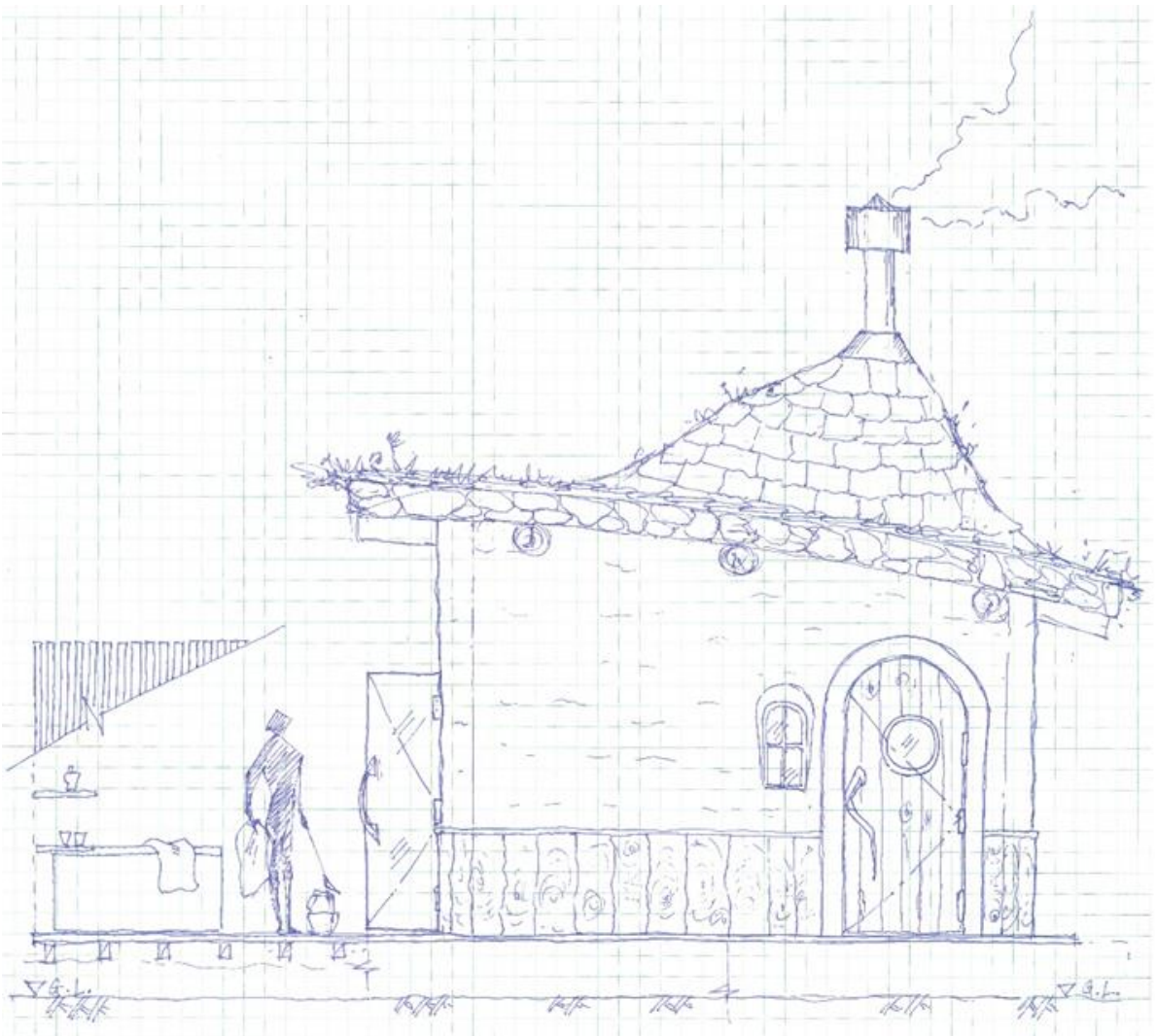
平成30年3月6日

## サウナの体感を定量的に計測する専用施設

# 「サウナのひみつ研究室（仮）」の設立計画を始動

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所(本社:東京都港区。代表:小西健太郎。以下、日本サウナ総研)は、「サウナ(熱気浴/蒸気浴)→冷水浴→外気浴」に関わる全てを対象に専門的な調査研究を行っていくうえで、様々なサウナ施設に赴き、サウナ室・水風呂・外気浴の3要素に対して、施設の表示温度や研究員の体感に基づいて評価をしてまいりました。

今後その評価方法をより客観的かつ定量的に測定する方法を確立していく必要があると考え、各種データの計測可能な「サウナのひみつ研究室（仮）」の設立計画を始動させることとなりました。

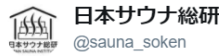


「サウナのひみつ研究室（仮）」 イメージスケッチ①

## 1. 「サウナのひみつ研究室（仮）」設立計画始動に至った背景

これまでサウナ総研の研究者が行っていたサウナ施設の評価に関しては、下記のようになっております。

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| ①サウナ室   | 段数、表示温度、輻射熱の強弱、湿度、換気 |
| ②水風呂    | 水温、水位（深さ）、循環、塩素臭     |
| ③外気浴    | スペースの有無              |
| ④一言コメント | 混雑具合や綺麗さ、研究者の所感      |



フォロー中

【サウナしきじ(静岡)】◎  
 2/9(金)晴 入12:50出13:20 普通 段2/2 123℃  
 (表示) 輻射痛 並湿 換気良 水18.4℃(測定) 水位腿 循環優 冷却有 塩素臭無 外気浴無  
 〈一言〉120℃オーバーからの水風呂で自然と笑みがこぼれる(ゆーじん)

研究者のサウナ施設評価の一例

[https://twitter.com/sauna\\_soken/status/961825920481820673](https://twitter.com/sauna_soken/status/961825920481820673)

これらの要素の内、定量的に測れるものは、サウナ室の表示温度、水風呂の水温、水位などしかなく、その他に関しては研究者の体感に基づいていたため、評価のばらつきが出てしまう可能性があります。また、「換気」と「湿度」など複数の要素が絡まってきた場合に体感や総合評価にブレが生じるのか、などの検証も必要でした。

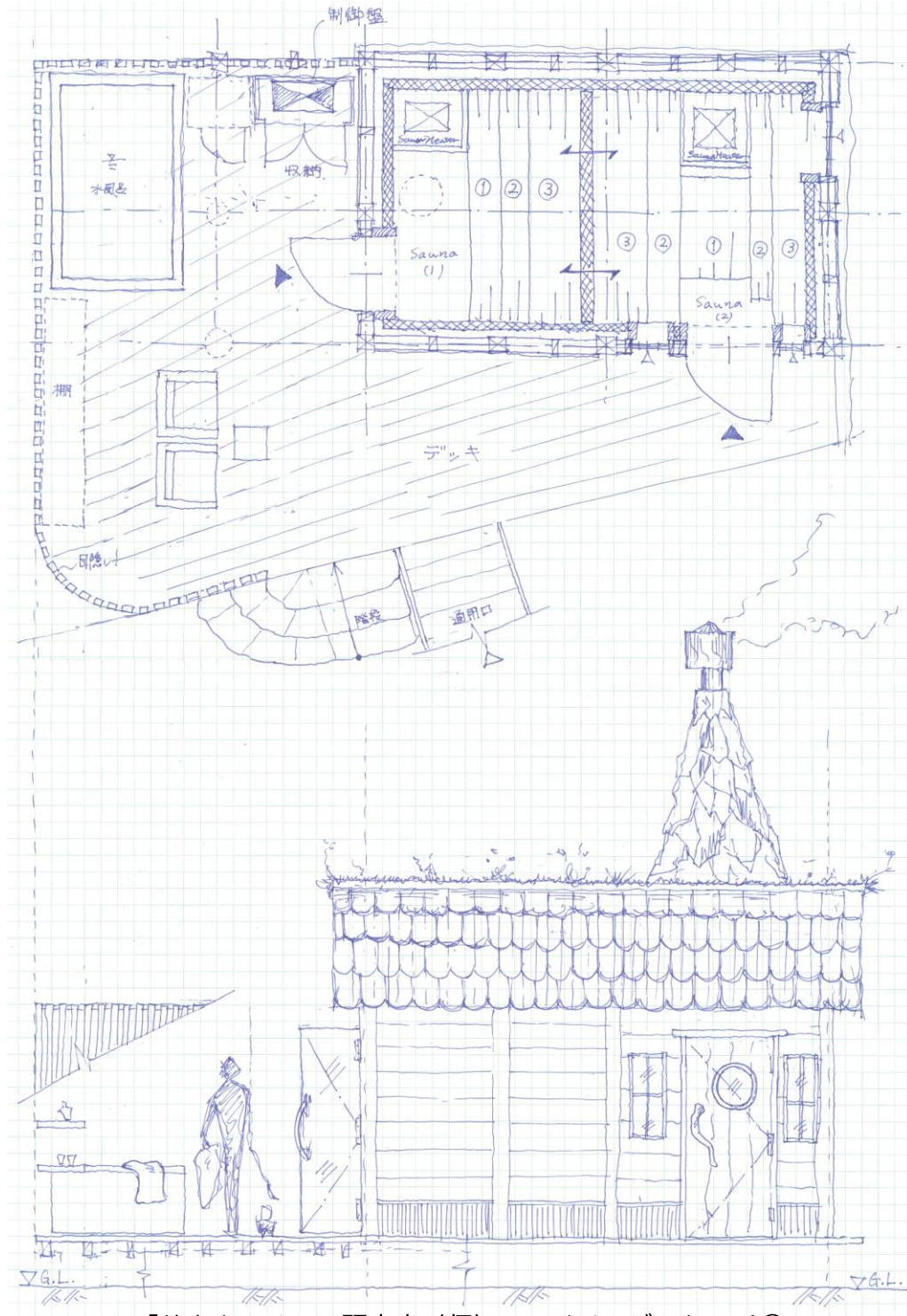
今後、客観性の高い評価をしていくためには

- ア) これまで定量的な測定がしにくかった要素の測定を行う
- イ) 同じ条件を作れる環境を作り、研究者ごとの体感・評価のばらつきを検証する
- ウ) 複数の要素が体感にどう影響するかを検証する

などが必要で、これらを研究していくことがサウナ総研として意義があると考え、専用施設を設立の計画を開始させました。

客観的な評価を通して、個々人が感じるサウナ浴の気持ちよさ（＝「サウナのひみつ」）に違いはあるのか、どの要素によるものなのか、に少しでも近づいていきたいと考え、施設を「サウナのひみつ研究室（仮）」と命名いたしました。

## 2. 「サウナのひみつ研究室（仮）」の概要とイメージスケッチ



「サウナのひみつ研究室（仮）」 イメージスケッチ②

### ①サウナ室

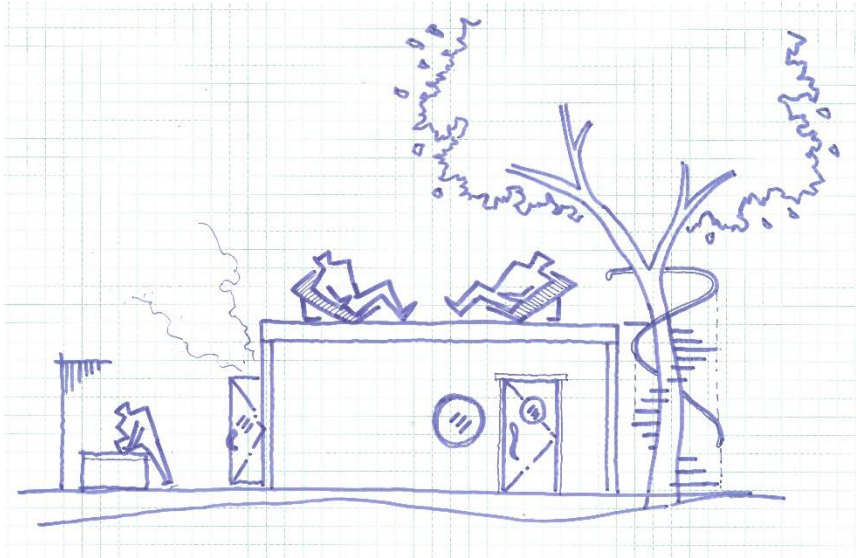
- ・サウナ室は二つ、それぞれ薪ストーブと電熱器を熱源とし、二つのサウナ室の間仕切りは可動できるようにして、サウナ室の広さを可変できるものにする
- ・サウナ室内のベンチの高さ・段数など調整可能とする
- ・サウナストーブの位置を移動可能にさせ、壁面を複数の素材（黄土、木材、他）に張り替えができるようにして、これまで体感で評価していた輻射熱の影響を計測・検証していく
- ・給気口・排気口を複数設置し、換気や対流によってサウナ室の環境の影響を計測・検証していく

②水風呂

- ・水道水と地下水の違いなども評価できるようにするため、地下水の豊富な立地選定も視野に検討する

③外気浴

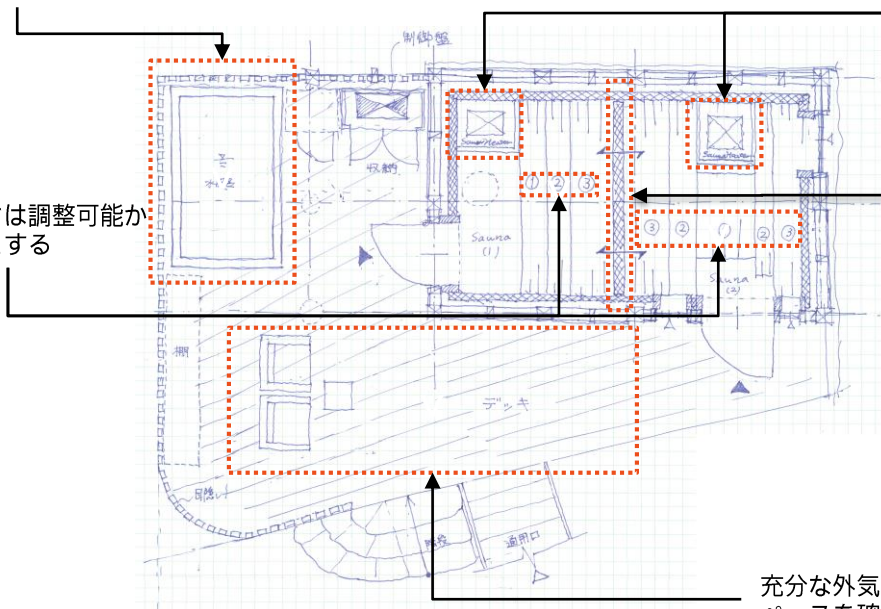
- ・十分な外気浴のできるスペースを取る



「サウナのひみつ研究室（仮）」 イメージスケッチ③  
開放的な外気浴を実現するために、屋上外気浴を検討したもの

水風呂は地下水の活用も検討

ベンチの高さは調整可能かつ移動可能とする



サウナ室は二つ、薪ストーブ（右）と電熱器（左）の異なる熱源を想定。薪ストーブはの位置は移動可能

二つのサウナ室の間仕切りを可動とし、広さを可変とする

サウナ室の壁面は複数の素材（黄土、木材、他）に張り替えができるようにする

十分な外気浴のできるスペースを確保

「サウナのひみつ研究室（仮）」 の特徴

### 3. 今後の予定

建設に向けた用地の選定を行い、2018年中の着工を目指します。将来的には体験入浴もできる実験施設にし、個々人の「好みのサウナ環境」を検証するためのシミュレーション施設として活用も検討していく予定です。

#### ※留意事項

本リリース内容は計画段階のため、確定した情報はなく、予告なく変更する可能性がございます。設置に向けた土地取得・各種届などを行う前段階の構想の発表となります。

#### <団体概要>

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所  
 (通称：日本サウナ総研) は、「サウナ(熱気浴/蒸気浴)→冷水浴→外気浴」に関わる全てを対象に専門的な調査研究を行い、かけがえのない価値を実証し、進化させ、振興することにより、世界中の人々の健康と平和に寄与することを目的に活動しております。



団体名	一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所
略称	日本サウナ総研
設立	2015年10月15日
代表理事	小西健太郎
公式HP	<a href="http://saunasoken.jp">http://saunasoken.jp</a>
メール	<a href="mailto:info@saunasoken.jp">info@saunasoken.jp</a>

WEBマガジン「SAUNNERS (サウナーズ)」

(<http://saunners.saunasoken.jp>)

サウナの魅力を様々な角度から紐解いたコンテンツを配信。

サウナ総研ツイッター (@sauna\_soken)

サウナ調査員が全国のサウナ施設を訪れ、ほぼ毎日レポートをアップ!

#### 【転載・引用に関するご注意】

本リリースの著作権は、一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所が保有します。リリースの内容についてはご自由に転載・引用いただいて構いませんが、引用・転載時には、必ず「日本サウナ総研より」など、当団体クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。また、Webサイト (<http://saunasoken.jp/>) へのリンクも貼っていただけますと幸いです。

※ 記事などで取り上げていただく際は、[info@saunasoken.jp](mailto:info@saunasoken.jp)宛てにご一報いただけると幸甚に存じます。

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所 事務局長：秦

e-mail : [e-mail : y.hata@saunasoken.jp](mailto:e-mail : y.hata@saunasoken.jp)

tel : 03-5425-1437