

# 医者が教えるサウナの教科書 「ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか？」

※書籍:「医者が教えるサウナの教科書」著者:加藤容崇 発行:2020年3月4日 ※所見:サウナ(サウナ⇒水風呂⇒外気浴)は、脳疲労が取れるので仕事ができるようになる。血流増加で肉体疲労が取れて、自律神経が鍛えられ精神面強化等のメリットもある。

## 【まとめ】

サウナが良い最大の理由は、サウナが全ての健康法の中で最も効率的で瞬時に**体と脳**をととのえることができるからである。サウナは、全てのビジネスマンが取り入れるべきスキルである。

### (1) 脳疲労が取れて頭がスッキリする

サウナに入ると体は危機的状況から、強制的に思考を停止する、DMNの消費量が減る、脳疲労が取れて頭がスッキリする。

### (2) 肩凝り、腰痛、眼精疲労が和らぐ

筋肉への血流が増えて疲労物質が強制的に押し流されて筋肉疲労が回復する。

### (3) 自律神経が鍛えられてメンタルが安定する

サウナに入って体を危機的な状況に置くことは、自律神経が刺激されて鍛えられる。それによって日常生活においても自律神経がしっかり働くようになり、体調が改善しメンタルも安定する。

### (4) 睡眠の効率が上がる

サウナで危機的状況になることは、激しい運動をしたと脳が勘違いして、その結果ぐっすり眠れるようになる。

## (1) 脳疲労が取れて頭がスッキリする

サウナでしか得られない一番の効果は、脳疲労が取れることである。脳疲労の原因は、ぼーっとしている時にも色々と考えてしまうことにより、脳の70~80%のエネルギーが奪われている。これは、脳が自動的に考え始めるので、自分の意志の力で止めることができない。この脳が意識的に活動していない時に働く脳回路をDMN(デフォルト・モード・ネットワーク)と言う。一方、集中して仕事を行っている時に活性化される脳回路のことをCEN(セントラル・エグゼクティブ・ネットワーク)と言う。DMNとCENは、同時に活性化することはなく、一方が活性化するともう一方は不活性化するシーソーの関係にある(図2参照)。したがって、脳が最大限のパフォーマンスを発揮できるようにするためには、DMNの消費量を減らすことが非常に大切である。サウナは強制的に思考を停止させられるため、DMNの消費量が減り、それにより脳がスッキリする、脳疲労を防げる、集中のスイッチが切り替わりやすくなる、集中に切り替わった状態が持続しやすくなる等のメリットを得ることができる。

## (2) 肩凝り、腰痛、眼精疲労が和らぐ

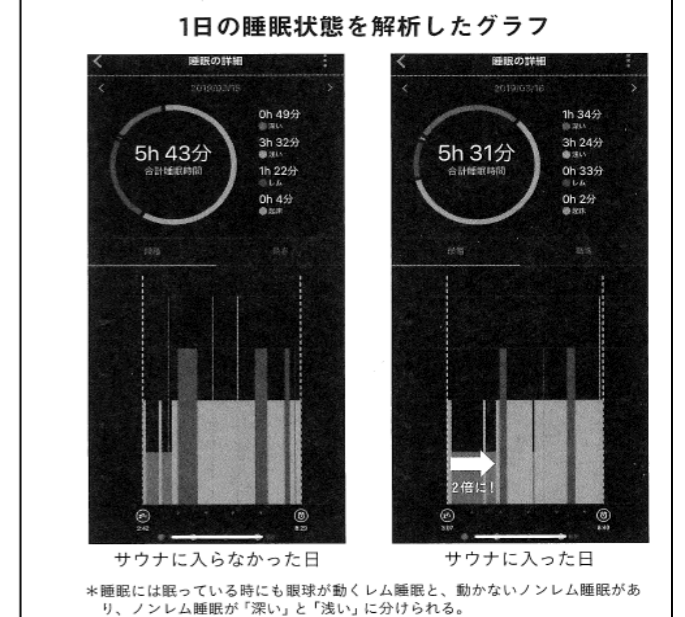
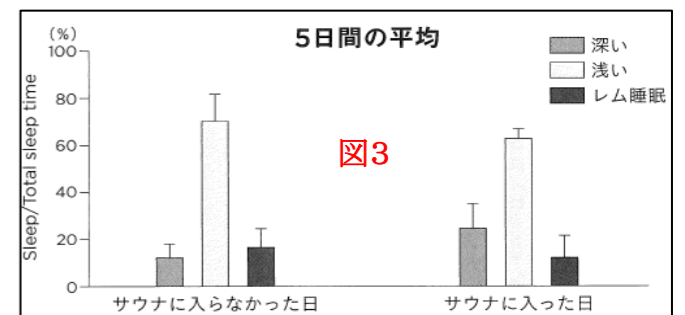
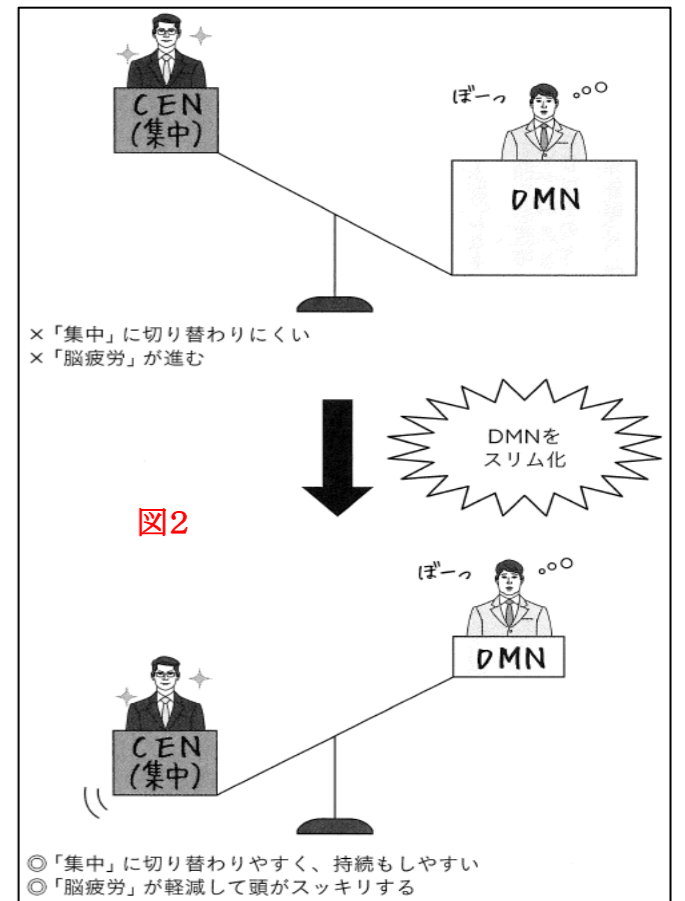
サウナは、温熱効果によって凝固まった筋肉が和らぎ、血流が増加する。血流の役割には、熱を運んだり、酸素や栄養を運んだりする以外に、余計なものを回収する働きもあるため、肉体を披露させる物質を運び去り、スッキリもさせてくれる。つまり、肩凝りや腰痛が和らぐだけでなく、肩凝りや腰痛になりにくい体が入る。また、眼精疲労に関しても、血流が増加して組織が柔らかくなるため、組織のダメージを緩和させる効果がある。

## (3) 自律神経が鍛えられてメンタルが安定する

自律神経は、血流や臓器の働きを司っている人体の生態維持システムのようなものであり、例えば暑い時に汗をかくことで体温を調整したり、血管を拡張・収縮して血流をコントロールしたりしている。自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれていて、基本的には相反する働きを担いながらバランスをとりあっている。交感神経は、車に例えるとアクセルのようなものであり、心身を興奮状態にする働きがある。他方、副交感神経は、ブレーキのようなものであり、心身をリラックスさせる働きがある。多忙なビジネスマンは、ストレスが多いため交感神経が優位な状態であることが多く、バランスが乱れがちである。しかし、サウナに入ると、人体の生態維持システムである自律神経が刺激され鍛えられている。それによって、日常生活においても交感神経、副交感神経の切り替えがスムーズに行われるようになり、体調が改善し、結果としてメンタルが安定しやすくなる。

## (4) 睡眠の効率が上がる

サウナは、短時間で深い睡眠を得られるようになることに加え、日中の睡眠も防げる。サウナに入ると75%の人に睡眠の改善が得られるという研究結果があるが、なぜそのような効果が得られるのかという医学的なメカニズムはまだ解明されていない。著者は、脳が勘違いするのではないかと考えている。サウナや水風呂に入ると、汗を大量にかいたり、毛穴が引き締められたりすることで、体温調節がめまぐるしく行われる。そして外気浴で一息ついたら、2セット目に突入、これはまるで、猛ダッシュ⇒アイシング⇒インターバルの過酷なシャトルランとなる。実際に筋肉を使うわけではないので疲労物質は溜まらないが、脳が勘違いする。サウナに入ると体を休めなさいというシグナルが出て、たっぷり運動した時のように熟眠できると考えている。人は、体の中心部の深部体温と、手足の先などの抹消体温の差が大きいほど眠くなるという報告もある。サウナに入ると、実はこれと同じことが起こっている。サウナによって上がった中心部の体温は、抹消に熱を奪われていくため徐々に低下する。著者は、更に自身が被験者となり、サウナに入った日と入らなかった日での睡眠状態を比較した(図3参照)。サウナに入った日は入らなかった日に比べて、平均1.5倍、脳や疲労を回復させる深い睡眠が延長した。更に、深い睡眠の時間は、約2倍に延長した。このことは、サウナに入ること、寝入りの段階で深い睡眠を長く得られるので、短時間の睡眠でも十分であることを示している。



## 【サウナの効果と入り方】

サウナは、全ての健康法の中で、最も効率的に、そして瞬時に、脳と体を「**ととのう**(=コンディショニングする)」ことができる。サウナの効果は、脳疲労が取れる、頭が良くなる、アイデアが湧きやすくなる、メンタルが安定する、睡眠の質が上がる、目肩腰の疲労が取れる、肌が綺麗になる、痩せやすくなる等がある。

サウナの入り方は、①サウナ、②水風呂、③外気浴を3~4セットするのが基本である(サウナで汗をかいて終わりではない)。それぞれの時間は、次の通り。

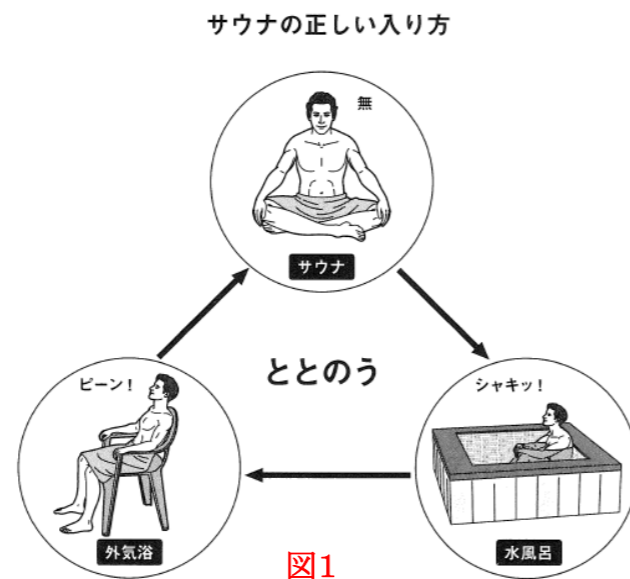
- ① サウナ : 5~10分
- ② 水風呂 : 数10秒~3分
- ③ 外気浴 : 5~10分

**サウナ**は、100℃近い超高温であり、世界で一番暑い場所である(人体にとって非日常的な危機的状況)。人体は、サウナ環境に対応できるように集中し、余計なことを考えなくなる。

**水風呂**は、極限まで熱せられた体が、今度は冷水につき、体は驚き再び生命の危機を感じる。体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモン等をコントロールし、持てる全ての力を総動員して環境に適応する。

**外気浴**は、暑い寒いを感じ生命の危機から脱したと判断した人体は急速にととのうこととなる。エネルギーの浪費が止まり、動作が軽くなった脳がサクサクと動き始める。肉体も軽やかになり、血流の増加は、腰痛や肩凝りが和らぐこととなる。

サウナ(サウナ室⇒水風呂⇒外気浴)へ入ることは、体内にめまぐるしい変化を起こし、その結果「**ととのう**」という心身を最高のコンディショニングにすることができる。



- ・ サウナ⇒水風呂⇒外気浴がワンセット
- ・ 基本は3~4セット
- ・ 各セットの間に体を洗ったり、入浴をしたりして、自由にプログラムを組んでOK
- ・ セットの途中に行動を追加するのはNG
- ・ 水風呂⇒外気浴の移動は速やかに行う
- ・ 最終セットは「サウナ」⇒「水風呂(10秒程度)」⇒「外気浴せずに水シャワー」
- ・ セットとセットの間に水分を補給する