



日立健康管理センターより 産業保健の話題をお届けします

## 【サウナのすゝめ】

産業医：依田 文良

本格的に暑くなる時期になってきました！

今回、なぜ夏にサウナの話かということ、初めてスタートするには良い時期だからです（正直、思い立ったが吉日なのですが…）。

慣れていない時期から温度差が大きいと身体的負荷が大きく、命にかかわることがあるからです。まずはスモールギャップからスタートできるという点と汗をかく体に慣らすためという点でも夏は理にかなっていると考えられます。

暑い時期のサウナは入門として良い時期で、冬のサウナとも味わいが違うのでぜひともチャレンジして頂きたいと思います。まずは程よい苦しみからの解放感を味わってみませんか？

**※注意点は熱中症です！水分補給してから行いましょう。体調に不安があれば無理は禁物です！！**

Q. なぜ過酷で熱いサウナに入るのでしょうか？

A. サ道（サウナを極める）に邁進している方はご存じだと思いますが、温度差のギャップが大きいほど獲得できる爽快感は格別です。

解説すると、楽を追求した先には生粋の苦だけが残り、逆に苦しみを乗り越えた先に広がるのが、晴れやかな世界なのです。



健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センター HP  
<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>