

令和6年6月5日

サウナ浴での事故に注意 － 体調に合わせて無理せず安全に －

サウナ浴¹については、近年、マンガやドラマ、各種メディアで取り上げられたことがきっかけで、健康効果のみならず、爽快感やリラクゼーション効果などが注目されています。また、入浴施設だけでなく、スポーツ施設等でも当たり前のようにサウナが見られ、施設等によっては、様々なタイプのサウナを設けるなどの工夫がなされています。

性別を問わず幅広い年代の人々にサウナ浴が楽しめるようになってきている中、消費者庁には、サウナ室内でやけどや打撲をするなどの事故情報が複数寄せられています。

今回は、それらの事故情報を基に、安全にサウナ浴を行うための注意ポイントを紹介します。



1. サウナの基本知識

(1) サウナとは

サウナは、蒸気や熱気等を用いた入浴設備の一つで、その構造や湿度などによって、大きくドライサウナ²とウェットサウナ³に分類されます。サウナを設置している施設等によって、温度や湿度が異なるなど様々なタイプのサウナ室が存在していますが、サウナ室の多くは、室温が50～100℃に設定されています。

¹ サウナに入浴する行為のこと。

² 湿度が低いサウナのこと。遠赤外線直接体を温める遠赤外線サウナに代表される。

³ 湿度が高いサウナのこと。温かい霧を室内に充満させて温まるミストサウナ等が存在している。

また、我が国で業として提供されるサウナ室は、公衆浴場法に定める公衆浴場⁴の営業許可を受けた銭湯、健康ランド、スポーツ施設等⁵のほか、旅館業法に定める旅館業⁶の営業許可を受けた施設の浴室等の様々な施設等に設置されており、このうち、公衆浴場法に定める公衆浴場の営業許可を受けた私営のサウナ風呂⁷の数は令和4年度には1,563件⁸となっています。

このように、様々な施設等に設置されているサウナ室ですが、施設等によっては、個室タイプのもの、ロウリュ⁹が楽しめるもの、映像が見られるサウナ室などが設置されているほか、定期的にあうフグース¹⁰などのイベントが行われるなど、入浴客がサウナ浴をより楽しめる工夫がなされています。さらに、近年では、バレル型やテント型のサウナなどアウトドアタイプのサウナや家庭用のサウナも登場しています。



ロウリュの様子



アウフグースの様子

(2) ドライサウナのサウナ室の構造等について

ここでは、我が国の銭湯や温泉施設などの入浴施設で多く見られる、ドライサウナに当たるサウナ室の一般的な構造等を紹介します。

① サウナ室の一般的な構造

室内の表面が木材やセラミック等で覆われた断熱構造の部屋に、ベンチ、サウナヒーター（放熱器）、火災報知器、換気口、照明、温度計等が設置されていることが多いとされています（図1）。なお、ベンチは、高さ40cm程度

⁴ 公衆浴場法（昭和23年法律第139号）第1条第1項

⁵ 令和4年度の全国の公衆浴場の営業許可数は、23,694件。

⁶ 旅館業法（昭和23年法律第138号）第2条第1項

⁷ 熱気を直接使用する入浴設備を主として利用させる施設（厚生労働省「衛生行政報告例」における許可分類）。

⁸ 厚生労働省「衛生行政報告例」(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/36-19.html>)

⁹ 熱したサウナストーンに水をかけて蒸気を発生させる行為。

¹⁰ サウナ室内でロウリュを行い、立ち昇った蒸気をタオルなどであおいで、熱い風を客に送る行為。

のものが2～3段設けられていることが多く、上段に上るステップの役割も担っています¹¹。

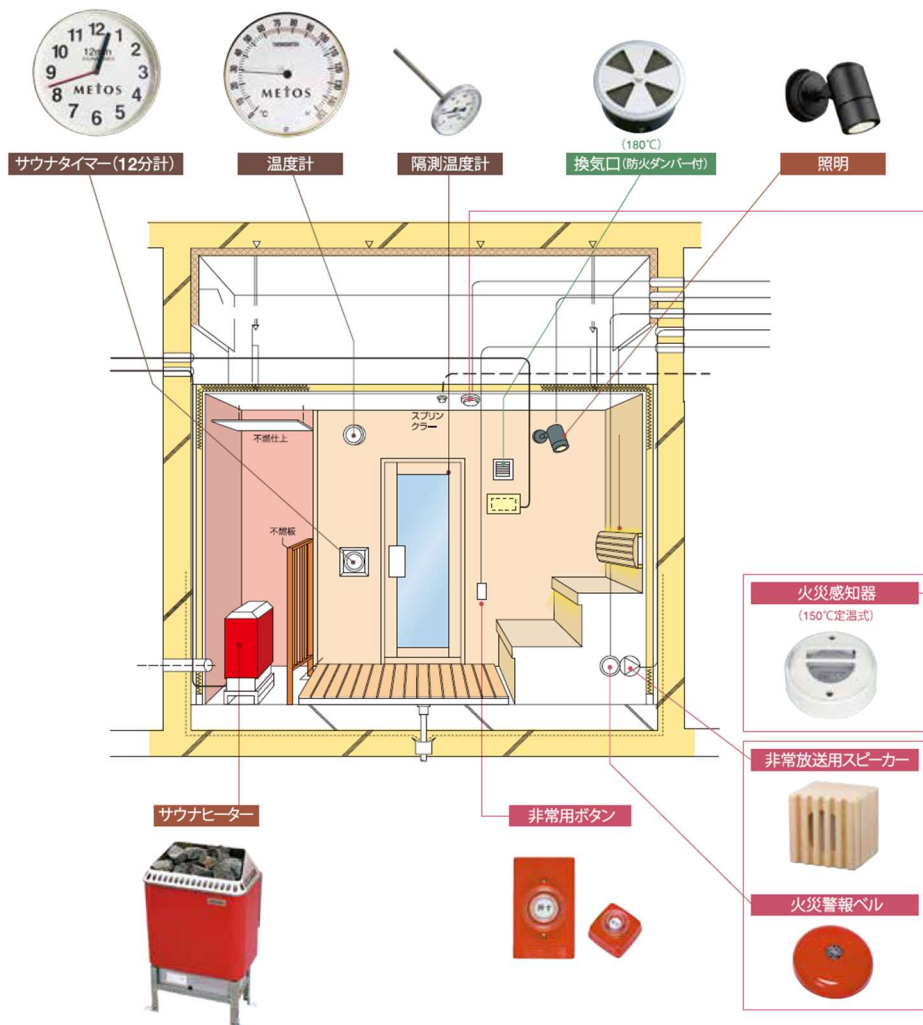


図1 ドライサウナ（業務用）の構造例（(株)メトス提供）

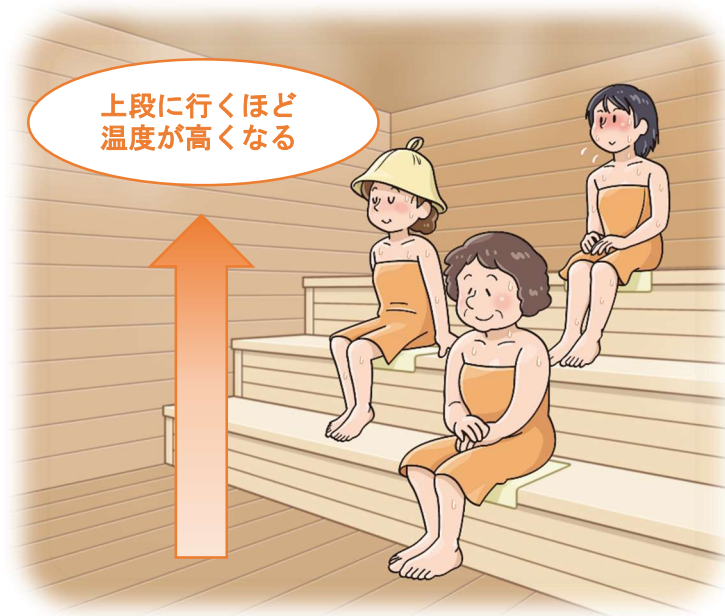
② サウナ室内の温度について

サウナ室内は、座る位置によって温度が異なります。出入口付近は空気の出入りが多いため温度が下がりやすくなっている一方、サウナヒーター付近は高温になっています。また、温められた空気は上へと昇っていく性質があることから、床からの高さによっても温度が異なります。室温 100℃のサウナ室では、上段が最も温度が高く、中段が 70～80℃、下段が 50℃付近であるとの調査結果があります¹²。

なお、サウナ室内に設置されている温度計は、その設置されている位置での温度を表示しており、サウナ室全体の温度を示している訳ではありません。

¹¹ サウナの製造等事業者への聞き取りによる。

¹² 植田 理彦. “6. サウナ浴”. 日本温泉気候物理医学会雑誌 52 (1). 一般社団法人日本温泉気候物理医学会. 東京, 1988, p. 27-31. を参照。



(3) サウナへの入り方

人それぞれ好みのサウナ室の温度や入浴方法がありますが、サウナ浴で体が温まることによって、「体温調節機能の改善」、「食欲や睡眠などの改善」、「メンタル面での爽快感」等の様々な効能を得ることができるといわれています¹³。

また、最近では、サウナ浴後に水風呂に入り、その後外気浴を行うという入浴方法を何回か行い、爽快感やリラックス効果を得ることを目的に、サウナを利用する人もいます。

2. サウナ浴での事故の状況

前述のとおり、良い効能もあるといわれていますが、「体を温度に慣らさずいきなりサウナ室に入る」、「我慢して長時間のサウナ浴をする」、「飲酒後にサウナ浴をする」などの危険な入り方によって、事故が起こる可能性があります。

ここからは、消費者庁に寄せられたサウナ浴に関する事故の件数、受傷者数等及び事故事例を紹介します。

¹³ 公益社団法人日本サウナ・スパ協会. (公社) 日本サウナ・スパ協会認定資格サウナ・スパプロフェッショナル公式テキスト管理士のためのサウナ・スパ専門知識. 東京, 2019, p. 100-102. を参照。

(1) 事故件数及び受傷者数について

事故情報データベース¹⁴には、これまでサウナ浴に関する事故情報が78件¹⁵登録され、受傷者数は82人となっています¹⁶（令和6年4月末日時点）。

① 事故情報の登録件数の推移

過去10年度分のサウナ浴に関する事故の登録件数を年度別にみると、2014年度から2021年度までは平均して4件程度でしたが、2022年度と2023年度はそれぞれ10件となっています（図2）。

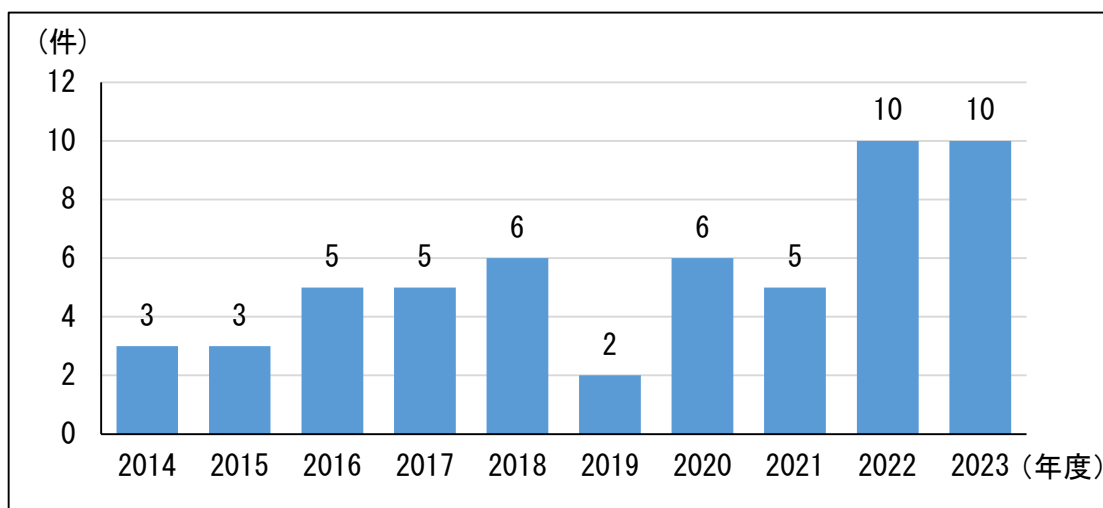


図2 事故情報の年度別登録件数

② 事故発生場所

事故発生場所別にみると、受傷者の半数以上を占める45人が「入浴施設」で受傷しています。次いで、「宿泊施設」で15人、「スポーツ施設」で13人が受傷しています。また、一般的に個人や家族、友人などと楽しむ家庭用サウナやアウトドアサウナでも事故が起きており、「住宅（家庭用サウナ）」で4人、「屋外（アウトドア）」で2人が受傷しています（図3）。

¹⁴「事故情報データベース」は、関係機関から「事故情報」、「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるために、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと提携して運用しているデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）。事実関係及び因果関係が確認されていない事例も含む。

¹⁵件数及び分類は、本件のために消費者庁が特別に精査したものであり、「危険情報」を除いたもの。

¹⁶1件の事故で複数人が受傷している場合がある。

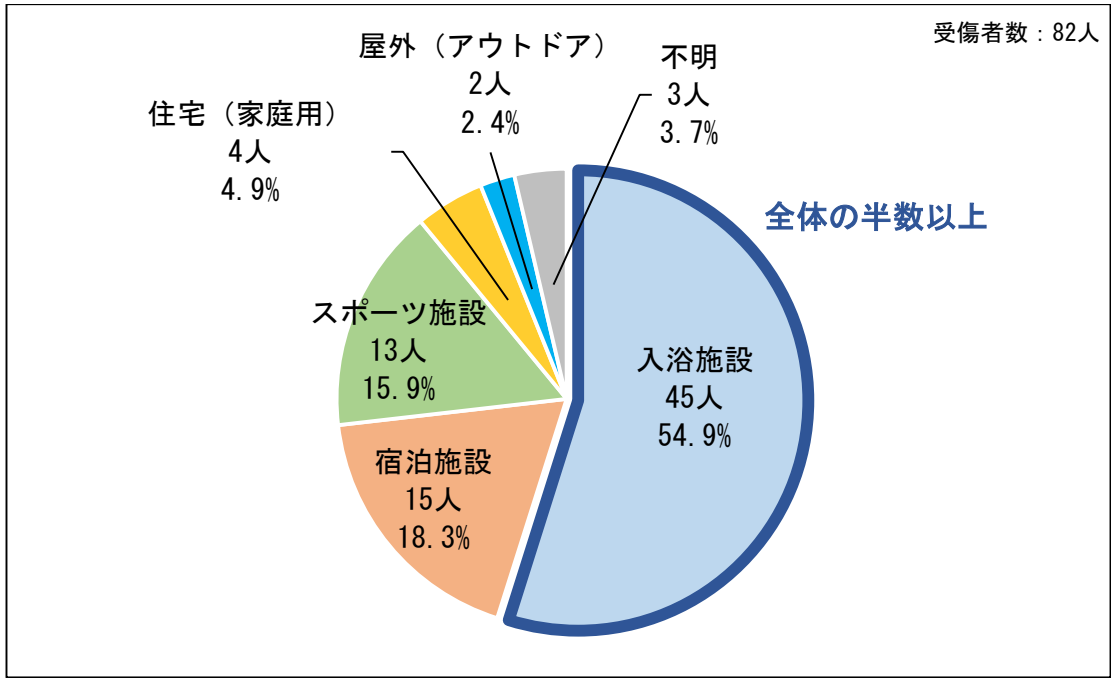


図3 事故発生場所

③ 受傷内容及び傷病の程度

受傷内容は、「やけど」が31件、「切り傷・擦り傷等」が24件、「骨折・打撲」が14件の順に多く、受傷内容が不明な2人を除くと、これらの合計が全体の約9割（86.3%）を占めています（図4）。

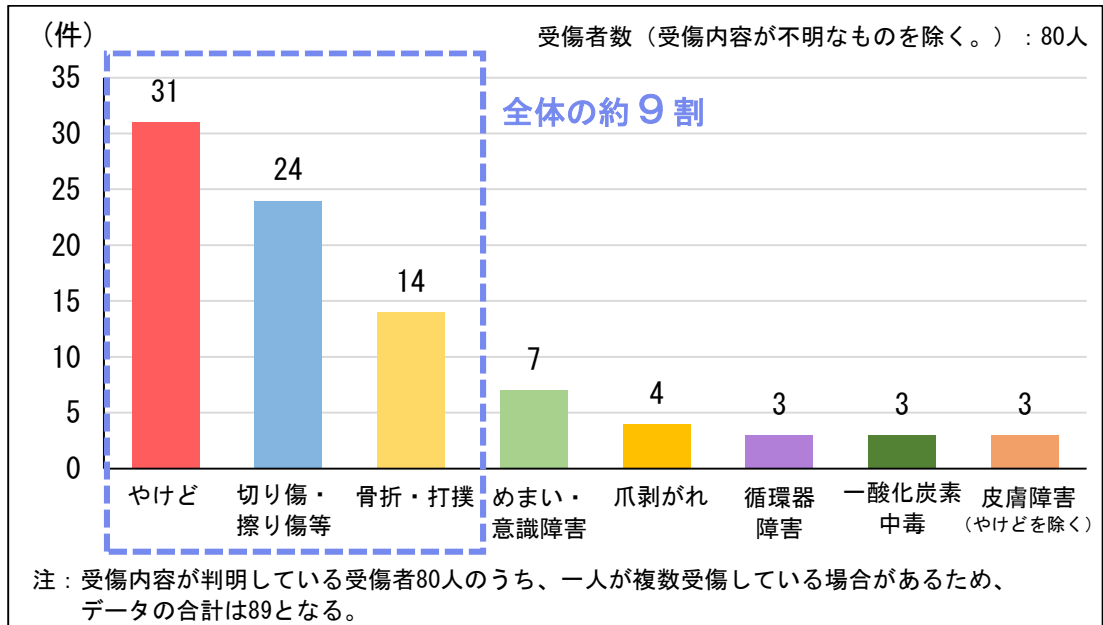


図4 受傷内容

また、傷病の程度は、不明なものを除くと「1～2週間」が18人と最も多くなっており、次いで「治療1週間未満」が14人、「1か月以上」が13人となっています（図5）。

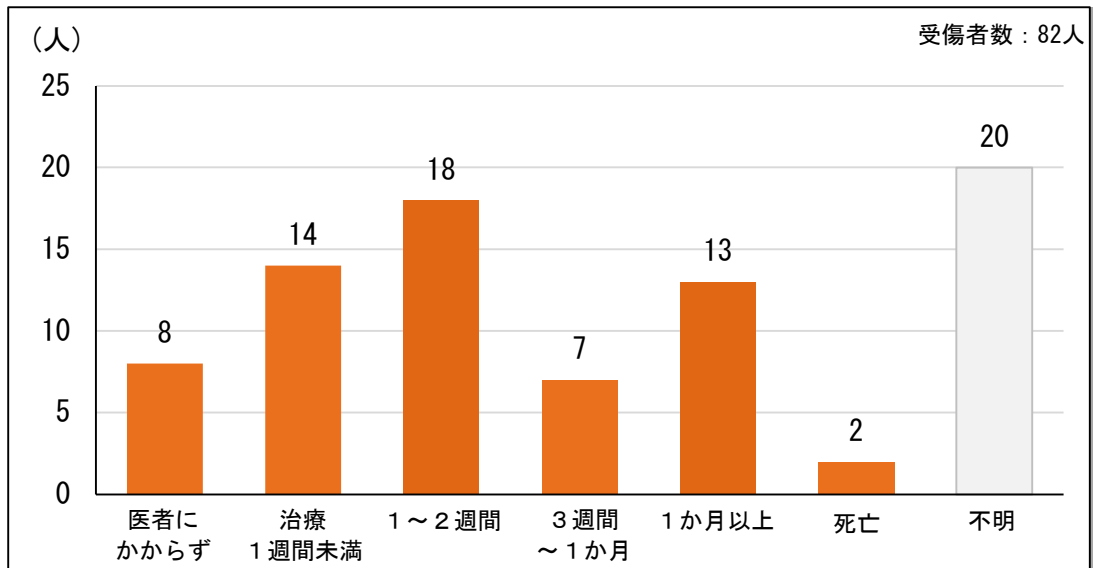


図5 傷病の程度

④ 受傷者の年齢

受傷者の年齢は、「40～59歳」が28人、「60～79歳」が25人となり、年齢が不明な11人を除くと、合わせて全体の約7割（74.6%）を占めています（図6）。

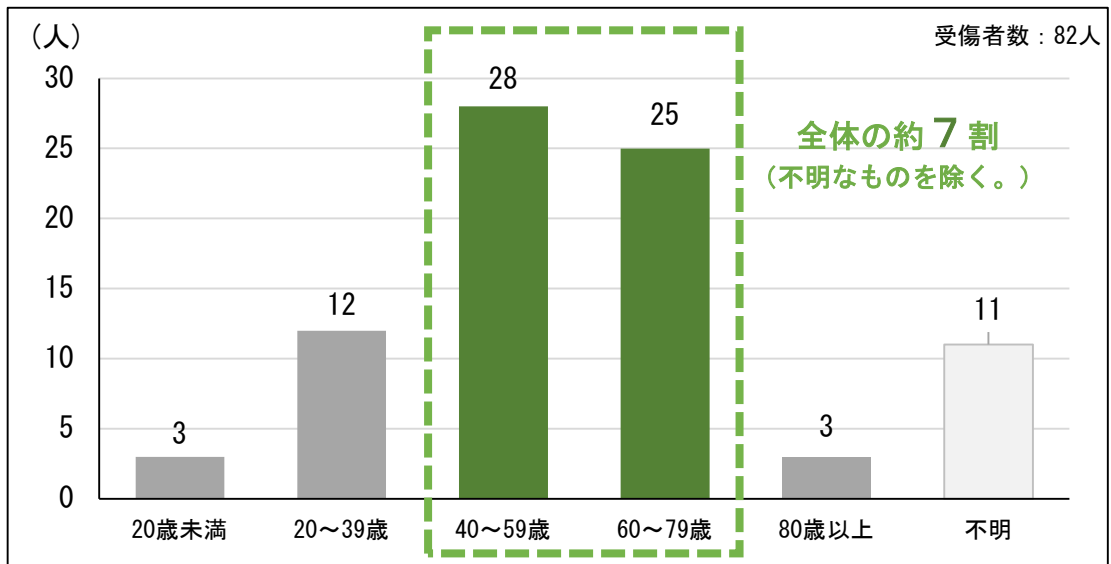


図6 受傷者の年齢

なお、40歳未満の受傷内容は、「やけど」や「切り傷・擦り傷等」などの外傷がほとんどであるのに対し、40歳以上の受傷内容は、外傷のほか、「めまい・意識障害」や「循環器障害」なども含まれています。

(2) 事故事例

【事例 1】

サウナを利用中、熱いと思ったものの 10 分間ヨガのポーズをとり続け、臀部にやけどを負った。

(20 歳代、女性)

【事例 2】

温泉施設内の貸切りサウナを利用中、椅子から立ち上がった際に壁面にむき出していた裸電球が背中に当たってやけどをし、治療が必要となった。

(20 歳代、男性)

【事例 3】

海外のホテルのサウナでロウリュをしたところ、高温の蒸気が大量に出て、右手の甲に全治 1 か月のやけどを負った。

(30 歳代、女性)

【事例 4】

スーパー銭湯のサウナ室で、座った状態で意識を失った。マット交換のため入室したスタッフが異変に気づき、救急搬送された。意識を失っていた時に接していた部分に重度のやけどを負っており、右足の指を 5 本切断。皮膚移植のため 2 度手術した。

(70 歳代、男性)

【事例 5】

スイミングスクールのサウナに入ろうとしたとき、サウナ室から出ようとした人がドアを開けたため、ドアが当たり足の親指の爪が剥がれた。

(70 歳代、女性)

【事例 6】

個室サウナを利用中、床の段差で足を滑らせ転倒し、右肘を打撲した。

(40 歳代、女性)

【事例 7】

宿泊先にある浴室内のサウナから出たところ、頭がくらくらしてきた。露天風呂で涼もうとドアノブを掴もうとした際、足を滑らせ顔面から転倒し、前歯が抜け落ちた。

(10 歳代、男性)

【事例 8】

スポーツクラブのサウナを利用中、心臓発作を起こし 3 日間入院。医師からサウナ等は利用しないよう言われた。以前、心筋梗塞を起こしたことがあった。

(50 歳代、女性)

3. 御注意いただきたいポイント

サウナ浴の際、御注意いただきたいポイントをお伝えします。有識者のコメント（別紙）も参考に、無理せず安全にサウナ浴を楽しみましょう。

(1) 掲示されている入浴上の注意事項を確認し、正しい利用を心掛けましょう。

サウナ営業施設¹⁷には、利用者の見やすい場所に入浴上の注意事項が書かれた標示（図7）が掲示されていることが多いです。それらのルールを守り、安全な利用を心掛けましょう。

<注意事項例>

- ・我慢をするなど無理なサウナ浴は控えること
- ・コンタクト・メガネ・金属類を外すこと
- ・可燃物や電子機器類を持ち込まないこと
- ・段差に注意すること、ベンチから飛び降りないこと
- ・サウナストーブや照明等の温度の高い部分には触れないこと

また、火災予防の観点から、原則としてサウナ室内での喫煙やサウナ室内への新聞・雑誌等の持ち込みは禁止されていることに留意してください。



図7 (参考) 注意標示の例 ((株)メトス提供)

¹⁷ 公衆浴場法に定める公衆浴場の営業許可を受けたサウナ室や、旅館業法に定める旅館業の営業許可を受けた施設の浴室等に設置されるサウナ室など業として提供される施設。

(2) サウナ室内での思わぬやけどに注意しましょう。

サウナ室内は高温であるため、思わぬ部分が熱くなっている可能性があります。特に照明機器や出入口扉の窓ガラスは、高温になっているものもあるため、触るとやけどする可能性があります。また、身につけている金属製の装飾品やロッカーのカギが熱くなる可能性もありますので注意しましょう。

なお、最近ではセルフでロウリュをすることができる施設等も登場していますが、その際、サウナストーブに一度に大量の水をかけると、蒸気が大量に出てやけどをすることも考えられます。ロウリュの方法をあらかじめ施設等に確認の上、行いましょう。

(3) サウナ室の出入りでの急な行動に注意しましょう。

サウナ室内やその出入口付近は、濡れて滑りやすくなっている可能性があり、転倒してけがをする可能性があります。

また、サウナ室の出入口の扉で足をぶついたり挟んだりすると、爪が剥がれるなどのけがをする可能性があります。扉の構造によっては、反対側が完全には見えないこともあり、反対側にいる人にけがを負わせてしまう可能性もあります。

熱いと思って勢いよくサウナ室から出たりするなどの急な行動は、自分や周囲の人がけがをする可能性が高まります。濡れた床や出入口のドアに危険が潜んでいることを意識して、サウナ室への出入りには十分注意しましょう。

(4) 温度に体を慣らすことを意識しましょう。

脱衣後すぐにサウナ室に入る、サウナ室から出てすぐに水風呂に入るなどといった急激な温度変化を伴う行為は、いわゆるヒートショックのような状態を自ら起こすことにもつながり、大変危険です。サウナ室や水風呂に入る前はシャワーで体を流すなどして、徐々に体を温度に慣らしましょう。

なお、サウナ浴で体が温まり血管が開いている状態からすぐに水風呂に入ると、急激な温度差による血管の収縮と水圧の影響で血圧上昇などが起き、心臓に大きな負担がかかります。また、個人差はあるものの、若年層に比べて血管が硬くなる傾向のある高齢の方は、急激な温度変化に伴う血管の伸び縮みに対応できず、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などにつながる可能性があるといわれています¹⁸。

水風呂が苦手な方や入ると体調が悪くなるといった方は、無理に水風呂に入る必要はなく、自身の体調に合わせ、サウナ浴と外気浴を交互に行うなどの入り方なども検討しましょう。

¹⁸ 阿岸 祐幸. 入浴の事典. 東京, 株式会社東京堂出版, 2013, p. 234. を参照。

(5) 自身の体調等を踏まえて、無理のないサウナの利用を心掛けましょう。

サウナ浴は、高温の環境で体に刺激を与える行為です。入浴前の体調確認やこまめな水分補給などを忘れずに、入浴時間や温度など自身に合ったサウナの利用方法を見つけましょう。

水分を摂らずに我慢して長時間サウナ室に入ると、体温が上がりすぎて熱中症になる可能性があります。また、体調不良によりサウナ室内で長時間動けなくなると、ベンチや壁など肌が直接触れている部分に重いやけどを負う可能性もあります。

我慢することで体調を崩すおそれがあることを十分に理解しましょう。

(6) サウナ室内で体調に異変を感じるなどした場合は、すぐに周囲の人や施設の従業員に知らせましょう。

サウナ室内で自分の体調に異変を感じたり、周囲の人におかしな様子が見られるなどした場合は、非常用ボタンを押すなどして周囲の人や施設の従業員に知らせましょう。

なお、非常用ボタンが設けられてない家庭用サウナ設備を使用するときは、周りの人に声をかけてから使用するようにしましょう。

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

URL : <https://www.caa.go.jp/>

<別紙> 有識者からのコメント

サウナを安全に利用するための注意事項について

東京都市大学人間科学部 早坂 信哉 教授（医師・温泉療法専門医）

サウナは上手に使うと健康効果の高い温浴法ですが、入り方を間違えると事故や体調を崩すことにつながります。以下のことに注意して安全に利用しましょう。

1. 入浴前の注意事項

（1）入浴を避けるべきとき

サウナは体に強い温熱刺激を与えます。体調のすぐれないとき、病気の活動期（特に熱のあるとき）、少し動くと息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、むくみのあるとき、目に見える出血があるとき、身体衰弱のとき、食事の直後、運動の直後、飲酒後（二日酔いも含む）は利用を避けます。その他、慢性の病気が急に悪化してきたとき、脳卒中後や心臓疾患、高血圧で治療中の人、妊娠中の場合の利用は、主治医に確認してからにしましょう。

（2）十分に水分を摂取する

サウナは汗をかくため、入浴前にコップ1～2杯の水分を摂るようにしましょう。水分を摂らないまま入浴し汗をかくと脱水となり、また体温が上がりすぎて熱中症になるおそれがあります。

（3）浴室に入る前に貴金属等は外し、ロッカーのカギ（バンド）は金属部分が肌に触れないようにする

金属製の装飾品やカギが肌に触れた状態でサウナに入ると、金属部分が高温となりやけどをするおそれがあります。

2. 入浴中の注意事項

（1）浴室に入ったらサウナの前にシャワーを体に浴びる

サウナ室に入る前にシャワーで体を流しましょう。これはサウナ室を清潔に保つマナーとして体の汗や汚れを落とすだけでなく、熱さに体を徐々に慣れさせる意味もあります。急に熱い環境に身をさらすと血圧の急上昇につながりますので、温かいシャワーを手足の末端から体の中心部に順番にかけてサウナ室での血圧の急上昇を防ぎます。また、床濡れによる転倒などの事故防止のため、体の水滴を拭き取ってからサウナ室に入るようにします。

(2) サウナ室の下段から順番に座っていく

サウナ室に入ったら、まずはサウナ室のひな壇の下段から座るようにします。サウナ室では1段上がると10℃ほど温度が上がるため、まずは温度の低い下段に座り、体が熱さに慣れたら徐々に上段に移ります。最初から上段に座ると急激な高温のため、血圧が急上昇する危険があります。

(3) 汗をかいたら・動悸がしたらサウナから出る（アウフグースなどのイベントの最中でも我慢しない）

汗が出てきたら滴るまで我慢せず、自分のペースで一旦サウナ室から出るようにしましょう。汗をかいたら体温が0.5~1.0℃ほど上昇していると考えられ、十分な温熱作用が得られたサインです。サウナ室でそのまま我慢し続けると体温が上がりすぎて熱中症になります。動悸を感じる時も体温が上がりすぎているサインなので、動悸を感じたらサウナ室を出ます。

サウナによっては、スタッフが熱風を仰ぐアウフグースと呼ばれるイベントなどを行うところがあります。イベントが始まるとサウナ室を出にくくなりますが、体温の上昇は人それぞれですので、無理せずイベントの途中でも我慢しないでサウナ室を出るようにします。自分が心地よいと思うペースで入るようにするとよいでしょう。

(4) サウナ室から出たらぬるい温度のお湯で汗を流し、水風呂には急に入らないようにする

サウナ後の水風呂は爽快感を得られますが、入り方によっては危険を伴います。サウナ直後に突然水風呂に浸かると、熱さから冷たい環境に急に身をさらすことになるため、急激な温度差が生じ、交感神経が刺激されて血管が収縮し血圧が上昇しますが¹⁹、血圧が200mmHg程度まで上昇したという報告もあります²⁰。これにより脳卒中や心筋梗塞、狭心症を発症するおそれがあり、脈の低下による不整脈が原因で意識を失うこともあります。動脈硬化となる中高年や高齢者、血圧の高い人、心臓疾患のある人が特に危険ですが、若い人でも冷水による急な強い刺激は不整脈を引き起こす可能性もあるため注意が必要です²¹。急激な温度差は、いわゆるヒートショックのような状況を作り出して体調不良を起こす危険性があります。

水風呂を使うときは、ぬるいお湯で汗を流し、手足にかけ水をするなど少しずつ水風呂の温度に体を慣らすようにします。なお、サウナの利用で大切なこ

¹⁹ 参考：一般社団法人日本温泉気候物理医学会. 最新温泉医学. 東京, 2013, p. 355-358

²⁰ 参考：阿岸 祐幸. 入浴の事典. 東京, 株式会社東京堂出版, 2013, p. 234.

²¹ 参考：村山 正博. “症例 Editorial Comment 疼痛刺激および顔面潜水により誘発された洞停止”. 心臓 24(9). 公益社団法人日本心臓財団. 東京, 1992, p. 1082-1084.

とは体を温めることです。苦手な方は無理に水風呂に入る必要はなく、特に水風呂に入ると動悸がしたり胸が苦しく感じるような方は水風呂には入らない方が良いでしょう。

(5) 入浴中もこまめに水分補給する

10分間のサウナ浴で汗が500mL程度出るという報告があります²²。これは体重の約1%に当たりますが、人間は体重の1～2%の水分を失うと脱水症となり、嘔吐や微熱を引き起こすこともあります。更に脱水が進むと全身倦怠感や頭痛、めまいなどの症状をひき起こし、脱水症が重度の場合は死に至ることもあります²³。入浴前後だけでなく、入浴中にもこまめに水分補給を心掛けましょう。

3. 入浴後の注意事項

(1) 入浴後は体を休める

入浴の温熱刺激によって血圧が上下します。入浴を終了したら、体を冷やさないようにすばやく体の水滴を拭き取り、更衣して血圧が安定するまで30分ほど休憩スペースで休むようにします。

(2) 入浴後にも、水分補給を行う

入浴後もコップ1～2杯の水分補給をしましょう。なお、入浴後に体重が減っていることがありますが、これは脱水による一時的な体重減少であり、痩せたわけではありません。必ず水分を十分に摂ってください。

²² 参考：阿岸 祐幸. 温泉の百科事典. 東京, 丸善出版株式会社, 2012, p. 208-210.

²³ 公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(脱水)

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-shougai/dassui.html>