

「サウナで体調がととのう」はウソである…

心臓血管外科医が心配するサウナに潜む 4 大リスク

体重が減るのは「血管内水分」が蒸発しているから



渡邊 剛 心臓血管外科医

愛好者が増えているサウナには、見落とされがちにリスクがある。心臓血管外科医の渡邊剛さんは「サウナ入浴では『血管内水分』が蒸発するため、血管の中はドロドロになる。心臓や血管に大きな負担をかけるリスクがある」という――。(聞き手・構成＝医療・健康コミュニケーター高橋誠)

一歩間違えればサウナはとても危険

サウナ愛好者の間で使われていた「ととのう」という言葉が、2021年のユーキャン新語・流行語大賞にノミネートされ、話題になりました。最近もサウナブームは続き、私の周りでもサウナ愛好家、いわゆるサウナー（サウナ愛好者）のビジネスパーソンが増えている印象です。

汗を出してスッキリ爽快に「ととのう」こと、あるいは美肌やダイエット効果を狙う女性もいらっしゃいます。

しかし、「ととのう」という言葉が登場して皆さんポジティブになっているせいか、危険な入り方をしている人もお見かけします。一歩間違えればサウナは危険です。

心身の健康にサウナが役立つように、血管の中で起きていることをしっかり認識する必要があります。今回はサウナーの皆さんに普段見落とされがちな、サウナにまつわる「4つのリスク」をご紹介します。

リスク① 高温～サウナは異常な超高温空間

まず第1に、「高温」の弊害です。日本で一般的なドライサウナ（乾式サウナ）の室内は80～100度。鉄アレイを持ってサウナに入ったらヤケドしてしまうほどの高温です。いわば特殊な超高温空間に身を置いていることを忘れてはなりません。

人の体温は約36℃ですが、皮膚の表面で薄い空気膜が作られます。その中で対流を起こすことで熱交換、温度調整、発汗調整をしています。そのためにヤケドしない、というメカニズムです。

人間は蓄熱体ですから体温が上昇し、調整機能にも限界があります。長い時間のサウナはかなり危険な状態と言えます。

低血圧状態で高まる脳梗塞、心筋梗塞のリスク

40度以上の温泉に入りながらウトウトと寝てしまうと、筋肉が固まり壊れる「悪性高熱症」となることがあります。

頻脈や不整脈、代謝性アシドーシス、血圧不安定、呼気炭酸ガス分圧上昇・低酸素血症などが出現します。その後急激な体温上昇（15分間に0.5℃以上、40℃以上の体温）が始まります。ひどいときは1、2時間も意識を無くしてしまう、致命的な症状にも陥ります。

まさかサウナの高温で眠ってしまうことはないでしょうが、温泉の2倍以上の高温ですから、絵空事ではない「サウナの高温のリスク」があることを肝に銘じておきましょう。

リスク② 超低血圧～高温で血管が広がった状態に

第2に、「血圧」の変動です。高温の空間に身を置くことで、血管が拡張するため全身の血流がよくなりますが、視点を変えれば血圧は低い状態になっているのです。

降圧剤（血圧を下げる薬）を飲んでいる高血圧の人は特に注意が必要です。

普段からクスリで血管を広げ、血圧を下けているところを、サウナの高温でさらに輪をかけて血管が広がってしまいます。収支血圧（＝体の中の様々な仕組みの収支決算としての血圧）が極端に下がってしまいます。

心臓をとりまく冠動脈が狭くなっている方が、サウナでいきなり血圧を下げると、血管内で血液を送っている組織や細胞に血液が十分に供給されない状態（＝虚血）を招きます。虚血は酸素不足とほぼ同じで、心筋梗塞を起こすリスクが高まります。これは脳でも一緒です。

血管内で進む“異常事態”

また、末梢血管が広がると、心臓の狭いところから先に血液が回りにくくなり、狭心症発作を引き起こす可能性があります。

高血圧症、冠動脈狭窄(きょうさく)症、狭心症の人がサウナに入るときには、できるだけ短時間で切り上げるなど、「超低血圧」に対する十分な注意が必要です。

リスク③ 脱水～「血管内脱水」で血管内はドロドロになる

第3に、「脱水」の危険です。個人差はありますが、サウナは1回で300～400cc相当の水分が失われると言われていています。

サウナ入浴を何回も繰り返し、一日で体重を2～3kgも落とす人がいます。これは本当にやせているのではなく「血管内脱水」を起こしているだけです。すなわち「血管内水分」が抜けているだけなのです。

このためサウナ後にビールを飲んだり、水分をたくさん飲んだりすれば、元通りに戻りません。真のダイエットとは言えません。

我々は、心臓の弁に何らかの障害を抱える心臓弁膜症の患者さんには「利尿剤（＝おしっこが出やすくなる薬）」を処方します。心臓の負担を和らげるためです。これも「血管内水分」を抜くというメカニズムです。

一番簡単なダイエットが「利尿剤」と言われることがありますが、サウナではこれを強制的にやっていることになり、健康的な方法ではありません。

狭心症の人は「超低血圧」「虚血」「脱水」のトリプルパンチ

脱水した血管の中はどうなっているのか、考えたことはあるでしょうか。血管内の血液量は体重65kgの人で5ℓ程度。このため血液中の水分が失われると水分減少状態（＝血管内脱水）となって血液粘稠（ねんちょう）度、（＝血液のドロドロ度）が高まります。

血液がドロドロに濃縮することによって高まるリスクは、脳梗塞や心筋梗塞、さらには痛風、尿管結石の発作のリスクです。

低血圧による虚血も伴っていますから、高血圧で降圧薬を服用している人、血管が狭くなっている人、狭心症の人は、「超低血圧」「虚血」「脱水」のトリプルパンチに見舞われていることになります。本当に気をつけないと、命を落とすことにもなりかねません。

さらに怖いのは、脱水で腎臓に血液が行き渡らなくなることです。これは、血圧が下がり脱水症状を起こす「腎前性腎不全」と呼ばれ、「尿細管」の障害など腎臓に少しずつダメージが蓄積されます。こうなると腎臓機能がなかなか回復しない場合もあるのです。

リスク④ 悪玉高血圧～水風呂で一転「超高血圧状態」

第4に、サウナ後の「水風呂」の恐ろしさです。私は医学生時代、血圧を計測したうえで冷たい氷水に手を入れて、血圧の変化を調べる実験をしました。若い同級生は何のことはなかったですが、40歳の同級生は急に血圧が上がり、めまいを起こして倒れてしまいました。

彼は持病を持っているわけでもなく、血圧がやや高めくらいの健常人でした。それでも「寒冷刺激」によって「交感神経反応」がおこり、手だけではなく全身の血管が締め、血圧が急上昇して倒れてしまったのです。

「にわかサウナー」は要注意

これと同様、サウナでバンバンに血管が広がった直後の水風呂では、「寒冷刺激」による「交感神経反応」で間違いなく、危険なほど血圧は上がっています。何という血圧の激しい上下動でしょうか。このような危険な高血圧状態を「悪玉高血圧」と呼ぶ内科医もいます。

どのくらい血圧が上がっているかは個人差があるでしょう。友人が倒れた経験から、私もサウナを始めた当初は水風呂には気をつけました。サウナ後には「ぬるめのシャワーを頭から浴びてから水風呂に入る」「慣れてきたら半身浴」「さらに慣れてきたら全身」という段階を踏みました。

皆さん、日常まったく意識しないでしょうが、水やお湯につかると水圧が体にかかります。水の圧力は思った以上に強いものです。手術後の心臓には負担が大きいので、退院する患者さんには「お風呂はしばらく半身浴にとどめておいてください」とお勧めしています。

心臓や血管は「ととのう」の裏で悲鳴を上げている

3. 血管内脱水を救うために、サウナ後には必ず水分補給を

心臓の血管（冠動脈）も脳の血管も2～3mmの太さです。多少の収縮は大丈夫ですが、それでも水分補給は必要不可欠です。ビールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。水分を摂らずにギリギリまで汗を絞り、血管内脱水を起こしているにもかかわらず、ビールを飲んで脳梗塞で倒れるケースもあるからです。

気持ち良さが先行し、「ととのう」ことばかりが注目・強調されていますが、血管の中は別です。まさか「血管内水分」が蒸発しているとは誰も思わないことでしょう。そもそも「血液＝水分」と認識している人はまずいません。

心臓や血管は気持ちいい発汗の裏で悲鳴を上げています。こまめな「水分補給」こそ命を守る生命線です。

「血液には水分が満ちていて、サウナによる脱水で血液がドロドロになり、血管が細くなっている」ことを忘れないでください。（次回へ続く）