

アナリストの眼

「ととのう」体験が牽引する健康文化としてのサウナ

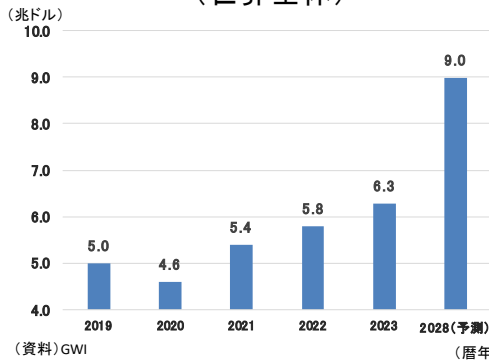
【ポイント】

1. サウナは血流促進や免疫力向上、ストレス軽減、交流機能等の効果により、身体・精神・社会面で健康と幸福を支えるウェルネス文化として注目されている。
2. サウナ愛好家人口はコロナ禍を契機に減少している一方、「サウナ」の検索回数は2021年以降高水準で推移しており、施設の品質のばらつき、安全・衛生リスク等の課題が克服される場合には、文化として定着する可能性を秘めている。
3. サウナ施設数はコロナ禍終息と共に増加基調にある。ウェルネス効果と関心の高まりを背景に、ウェルネス体験を提供する場へ進化し、今後の地方創生や観光資源として活用されることを期待したい。

1. ウェルネスのトレンド

近年ウェルネスについて注目度が高まっている。ウェルネスは「心身を健康的な状態に導く活動や選択、ライフスタイルを積極的に追求すること」と、Global Wellness Institute（ウェルネスの普及や促進を目的とする国際機関）によって定義されているが、その世界市場規模は2023年で約6.3兆ドルと巨大である。同市場はコロナ禍の影響により一時的な落ち込みを経験するも、2028年には約9兆ドルへの拡大が見込まれている

図表1. ウェルネス市場の規模と推移（世界全体）



(図表1)。なお、ウェルネス業界では常にトレンドが存在し、Global Wellness Summit（世界中のウェルネス業界の権威が集まり「健康・予防・ライフスタイル・テクノロジー」など多岐にわたる分野で年に1回議論・共有する国際会議の場）が発表した2025年の「10大トレンド」の一つに「進化するサウナ」が入っており、世界的にサウナがウェルネスの一部として認識されていると同時に、下表のとおり単なる健康法から文化的・社会的空間への進化が期待されていることが窺える（図表2）。

図表2. GWSが発表した2025年の10大トレンド

トレンド	補足
アナログウェルネス	デジタル疲れや情報過多への反発から、「ログオフ」してアナログ体験に回帰する動きが加速
進化するサウナ	サウナが文化的・社会的な場として再定義
サプリメントのジレンマ	1780億ドル市場のサプリメント業界は、信頼性と科学的根拠を求める消費者ニーズで変革中
ティーンエイジャーのメンタルウェルネス	若年層の不安・うつ・孤独感に対応する包括的プログラムが拡充
ウェルネスによるサステナブル革命	水不足問題に対応する節水型スパ施設や水リサイクルシステムが普及
ウェルネステックによる拡張生物学	遺伝子工学、CRISPR、脳-コンピューターインターフェースなどによる人間強化が現実化
ウェルネス・オン・ザ・ライン	クルーズや鉄道旅行にウェルネス体験を組み込む動きが急増
依存症対策としてのウェルネスセラピー	アルコール・薬物・SNS依存に対応するウェルネス型リトリートや習慣改善アプリが拡大
長寿と予防医療	健康寿命延伸を目的とした医療ウェルネス施設やバイオハッキングが急成長
中東のウェルネス戦略	サウジアラビアのNeomプロジェクトなど、文化とテクノロジーを融合した巨大ウェルネス投資が進行

(資料) GWS資料よりフコク生命作成

2. サウナの健康的・精神的側面とウェルネス効果について

サウナの健康的な側面については、サウナによる高温環境が血管を拡張し、血流を促進することで筋肉の疲労回復や代謝の向上に寄与することや、発汗による老廃物の排出がデトックス効果として認識され、免疫力の向上にもつながると実証されている。フィンランド東部大学による実証実験（2,300人を対象とした追跡期間20年に及ぶ「サウナ入浴の頻度と時間が心血管疾患および全死因死亡率に与える影響を調査することを目的とした大規模な研究」）では、週4～7回のサウナ利用者が心血管疾患や突然死のリスクを有意に低下させる傾向が示され、長期的な健康維持にも寄与する可能性があることが証明された。

サウナには様々な種類があるが、特に木製の室内で80～100℃の乾式高温を基本とし、低湿度（10～20%）で短時間滞在を複数回繰り返すフィンランド式の乾式サウナは、近年の研究によって周囲温度が低め（40～60℃）で遠・中・近赤外線照射により皮下組織へ直接的に熱を届ける赤外線サウナやスチームサウナ（蒸気浴）と比較して、発汗促進や血流改善、リラックス効果等の健康効果が高いとされている（図表3）。

図表 3. 各種サウナの比較

	フィンランド式(乾式)	ミストサウナ	スチームサウナ	塩サウナ	赤外線サウナ
温度	80～100℃	40～50℃	45～55℃	45～60℃	40～60℃
湿度	10～20%	80～100%	100%	高湿度	低湿度
特徴	木製室内で高温・低湿度	微細な霧で低温・高湿度 肌に優しい	蒸気で満たされた高湿環境	塩を肌に塗布しながら入浴	赤外線ですべてを芯から温める
利点	発汗促進・血流改善 リラックス効果	保湿効果・呼吸器に優しい	毛穴の開放・美肌効果	角質除去・美肌効果	短時間で深部加温 運動後回復に有効

（資料）各種資料よりフコク生命作成

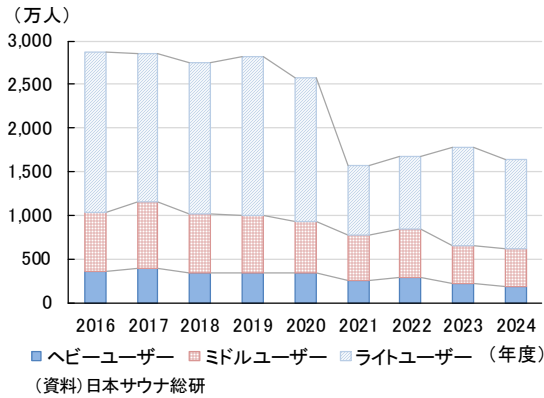
精神的には、サウナは副交感神経を優位にし、ストレス軽減や睡眠改善に効果があるとされている。特にサウナ愛好家のスタイルである「ととのう」（サウナ→水風呂→休憩のサイクル）は、自律神経の調整を促し、心身の調和をもたらす効果がある。また、身体の深部体温を上げるという点でサウナと共通する全身温熱療法（WBH）においては、米国ウィスコンシン大学およびアリゾナ大学を中心とした研究チームにより、「うつ症状が有意に改善し、その効果が数週間持続する」ことが報告されており、メンタルヘルス領域でも抑うつや不安の軽減に寄与する可能性が示されている。

3. 日本におけるサウナの現状

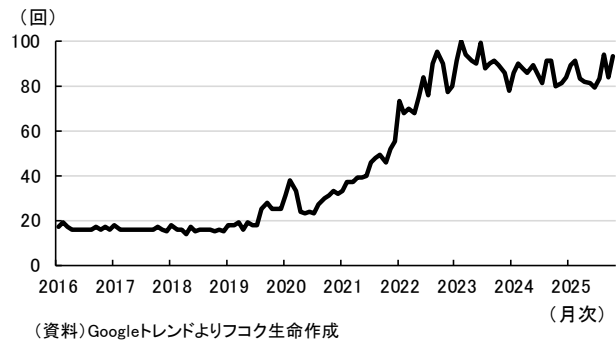
日本においては過去数回のブームが起きている。第一次ブームは1960年代後半～1970年代の高度経済成長期に健康志向が高まり銭湯や温浴施設にサウナが導入された時期である。続いて、1990年代のバブル崩壊後のストレス解消や健康ブームでスーパー銭湯や健康ランドにサウナが普及し第二次ブームが起きた。第三次ブームは2019年頃から、サウナに特化した漫画・ドラマの登場やSNSを通じて若年層・女性層に広く浸透したことがきっかけとなった。

サウナ愛好家人口の推移は、2020年のコロナ禍を契機に、感染リスクや外出制限で利用者が大幅に減少した影響を受け、急落した。足元では徐々に回復してきているが、いまだコロナ禍前の水準には届いていない。背景には、衛生面の不安、生活習慣の変化、料金値上げ等の要因が複合していると推測される（図表4）。

図表 4. サウナ愛好家人口の推移



図表 5. 過去 10 年間における「サウナ」検索回数の推移



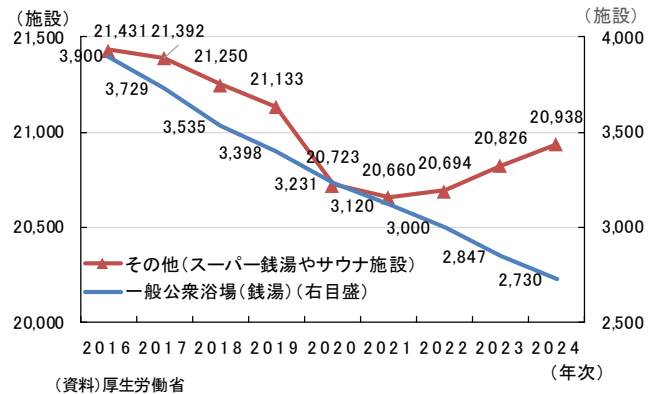
一方で、人々のサウナへの興味関心が完全に失われたわけではないと考えられる。Google 検索エンジン（Google Trends から取得した検索データを使用。匿名化されデータを検索ボリュームに基づき集計）でのキーワード「サウナ」の検索回数の過去 5 年間の推移では、2021 年を境に大きく伸びており、高い水準を維持していることから、コロナ禍以前よりも関心は高まっていることが窺える（図表 5）。

4. サウナ文化定着に向けて

厚生労働省の資料では、一般公衆浴場数は減少傾向である一方で、サウナ施設を含む「その他温泉浴場」の施設数はコロナ禍終息と共に増加基調にある（図表 6）。

サウナ文化定着の障壁としては、施設の品質のばらつき、運営コストの高騰、安全・衛生リスクなどが存在し、特に品質のばらつきは、乱立する施設間でサービス水準に差が生じ、消費者の信頼を損なう可能性がある。また、安全・衛生リスクとして、過去には換気不良による一酸化炭素中毒事故や、水風呂の衛生管理不備によるレジオネラ症発生事例が報告されており、こうした事故や衛生トラブルは、メディアによるネガティブな報道を招き、ブームの終焉を加速させるリスクを内包している。安全・衛生リスクに対しては、厚生労働省によってレジオネラ症発生防止のための水質管理基準が義務化されたことで安全ガイドラインの整備が急務となっている。

図表 6. サウナ施設の推移



5. おわりに

サウナのウェルネス効果や関心の高まりを踏まえれば、サウナを通じた地方創生や観光資源としての活用も期待される。インバウンド需要の回復に伴い、日本独自の文化とサウナを融合させた外国人観光客向けのサウナ体験プログラム（和風建築と庭園を融合したサウナ、地域食材を活かしたサウナ飯、温泉とのハイブリッド体験など）の整備も重要となろう。サウナがこうした関連業界への投資を呼び込むきっかけとなり、現代人の心身の回復と社会的つながりを支える「場」として、今後の日本の健康文化の中核を担う存在となることを期待したい。

(財務審査室 小野 慶太郎)