

サウナの男女差 その1
—サウナ室・水風呂の数と表示温度の違い—
斉藤 みか

1. はじめに

「サウナには男女で差がある」、私をはじめ女性のサウナ好きはよく口にする。実際に、男性と女性とでは、サウナに様々な差がある。まず男性専用のサウナ施設が沢山あるのに対して、女性専用のサウナ施設は少なく、男女両方の浴室があっても、女性側はサウナなし、というケースが少なくない。つまり選択肢が男性に比べて少ないのである。さらに、男女両方にサウナ室がある施設においても、男性側と女性側にはいろいろな差がある。本レポートではその中で、サウナ室・水風呂の数が男女で違うケースを紹介し、総研レポートのデータをもとにサウナ室の温度を比較する。

2. サウナ室・水風呂の数の違い

男性側・女性側共にサウナがある場合でも、サウナ室や水風呂の数が異なる施設がある。例えば、スパ・ラクーア（東京都文京区）は男性側には「高温サウナ オールドログ」、「中高温サウナ ヴィルデンシュタイン」、「中高温サウナ ヴェレ」、「フィンランドサウナ コメア」の4つがあるのに対し、女性側は「中高温サウナ シュテフィ」、「フィンランドサウナ ヤルヴィ」の2つのみである¹。男性側にしかない高温サウナの温度は、総研レポートによると 102℃となっている。中高温サウナのレポートを比較すると、男性側が 82℃、女性側が 80℃とそれほど差がないことがわかるが、そもそも高温サウナが女性側にはないのである。また、スパ・ラクーアは水風呂も男性側には2つ（17℃設定と 22℃設定）あるのに対して、女性側には1つ（22℃設定）だけしかない²。

同じようにサウナ室・水風呂の数が男女で異なる施設に神戸サウナ&スパ（兵庫県神戸市）がある。男性側は神戸サウナ&スパ、女性側は神戸レディススパという名称で、フロア・入口から男女が別々の施設である。神戸サウナ&スパ（男性フロア）には「メインサウナ」の他にセルフフローリュのできる「フィンランドサウナ」と「塩サウナ」があり、合計3つのサウナ室がある。一方、神戸レディススパ（女性フロア）は男性側の「メインサウナ」にあたるサウナ室と「塩サウナ」の2つしかない。また、男性フロアは露天スペースと浴室両方に水風呂があるのに対して、女性フロアにはそもそも露天風呂がない³。当然、水風呂も浴室に1つだけである。総研レポートの数値を見ると、女性側の水風呂は 17℃、男性側は浴室の水風呂が 14℃～15℃となっている。男性側の浴室水風呂と露天水風呂の温度設定は夏場と冬場で異なり、夏場は露天水風呂の方が浴室水風呂より冷たい設定に、冬場は逆に浴室水風呂の方が露天水風呂より冷たい設定になるという。

もう一つだけ例をあげると、スパ・サフロ（北海道札幌市）も、男女でサウナ室・水風呂の数が異なる施設である。スパ・サフロも入口から男女別々の施設で、男性側のメンズサフロは「高温サウナ」（110℃）、「紀州備長炭サウナ」（90℃）、「スチーム塩サウナ」があるのに対して、女性側のレディースサフロは「紀州備長炭サウナ」（90℃）と「スチーム塩サウナ」の2つだけである。スパ・サフロも神戸サウナ&スパ・神戸レディススパと同じように、男性側は露天水風呂と浴室の水風呂の2つ（10℃と 18℃設定）があ

¹ 女性側にはこの2つの他に「ミストサウナ テルマーレ」があるが、ドライサウナは2つのみである。

² 水風呂の設定温度はスパ・ラクーア HP による。

³ 浴槽のない小さなテラスがあるが、露天風呂はない。

るのに対して、女性側は浴室内の水風呂1つ(19℃)だけである⁴。また、女性側では浴室内にある「紀州備長炭サウナ」は、男性側では露天スペースにある。女性側の露天には、サウナ室・水風呂はない。

これら3施設におけるサウナ室・水風呂の男女の差を表にまとめると、以下のようになる。

スパ・ラクーア (東京都文京区)

	高温サウナ (102℃)	中高温サウナ (82℃)	中高温 サウナ	フィンランド サウナ	水風呂 (17℃)	水風呂 (22℃)
男性側	○	○	○	○	○	○
女性側	×	○	×	○	×	○

神戸サウナ&スパ・神戸レディススパ (兵庫県神戸市)

	メインサウナ	フィンランド サウナ	塩サウナ	露天水風呂	浴室内水風呂	露天風呂
男性側	○	○	○	○	○	○
女性側	○	×	○	×	○	×

スパ・サフロ (北海道札幌市)

	高温サウナ (110℃)	紀州備長炭 サウナ (90℃)	スチーム 塩サウナ	露天水風呂	浴室内水風呂
男性側	○	○	○	○	○
女性側	×	○	○	×	○

このように、同じ施設でもサウナ室や水風呂の数が異なるというケースが少なからずあるのである。男性の評価が高く、「あそこは良かった」と言われて行って見て「そこまでだろうか？」と疑問を抱くときは大体このような差がある。そして、こういうケースでは男性側にはより高温のサウナが設置されている傾向があることがわかる。水風呂も、男性側に2つ、女性側に1つであれば、女性側は設定温度が高い水風呂のみになりがちだ。

3. サウナ室の温度

男性側・女性側両方にサウナがあり、サウナ室の数が同じ場合でも、サウナ室の設定温度が男女で異なる施設は多々ある。実際にどのくらいの差があるのか、総研レポートの数値をもとにまとめてみた。今回は、過去約1年(2017年7月～2018年8月)の総研レポートで、男女両方のレポートがある27施設について、レポートに記載されているサウナ室の温度を用いて比較を行った⁵。同一施設に複数のレポートがあるケースも多いため、平均値と最大値の両方を比較した。あくまで総研レポートの数値をもとにして

⁴ スパ・サフロのサウナ室・水風呂の温度は、男性側はHPの数値、女性側はHPに記載がないため総研レポートの数値を用いている。

⁵ 総研レポートの中で、表示温度を記載した(表示)とされている数値だけを用いて、体感温度を記載した(体感)のデータは考慮しなかった。平均値は、小数点以下は四捨五入した。男女浴室入れ替え制の施設は男女両調査員のレポートがある場合も今回の比較には含めなかった。

いるため、時間帯や日によって、ここに記載されている温度より高い、低いということは当然考えられ、また表示温度だけが全てではない。湿度や段数なども体感温度を左右する。しかし、表示温度の比較でも同一施設の男女の差ということで、傾向を見るには十分であろう。表示温度を比較すると以下のようになる。

【サウナ室温度比較】（単位：℃）

施設名	所在地	平均値			最大値		
		女性側	男性側	差	女性側	男性側	差
アクア東中野	東京都中野区	75	100	25	75	100	25
アダムアンドイブ	東京都港区	91	103	12	92	108	16
美しの湯	東京都杉並区	90	88	-2	90	88	-2
梅の湯	東京都調布市	93	106	13	94	106	12
岩盤房きらく	埼玉県富士見市	78	104	26	78	104	26
国立温泉湯楽の里	東京都国立市	88	90	2	88	90	2
神戸クアハウス	兵庫県神戸市	68	96	28	68	96	28
御老公の湯	茨城県水戸市	80	87	7	80	87	7
ゴールデンSPA	東京都千代田区	92	99	7	92	108	16
駒の湯	東京都世田谷区	85	79	-6	85	90	5
境南浴場	東京都武蔵野市	91	94	3	94	94	0
相模健康センター	神奈川県座間市	82	100	18	82	106	24
サウナしきじ	静岡県静岡市	94	114	20	94	123	29
草加健康センター	埼玉県草加市	80	92	12	86	98	12
竹の湯	東京都港区	82	96	14	82	96	14
玉の湯	東京都杉並区	96	115	19	96	115	19
テルマー湯	東京都新宿区	89	99	10	90	102	12
東名厚木健康センター	神奈川県厚木市	83	90	7	83	90	7
なごみの湯	東京都杉並区	82	85	3	82	85	3
にいざ温泉	埼玉県新座市	84	86	2	84	87	3
白山湯高辻店	京都府京都市	104	114	10	104	116	12
秀の湯	東京都杉並区	95	100	5	96	108	12
ふく乃湯	埼玉県川口市	97	100	3	97	100	3
宮下湯	東京都豊島区	89	109	20	89	110	21
八尾グランド	大阪府八尾市	96	100	4	96	100	4
ユーランド鶴見	神奈川県横浜市	82	92	10	82	100	18
ロスコ	東京都北区	89	105	16	89	110	21

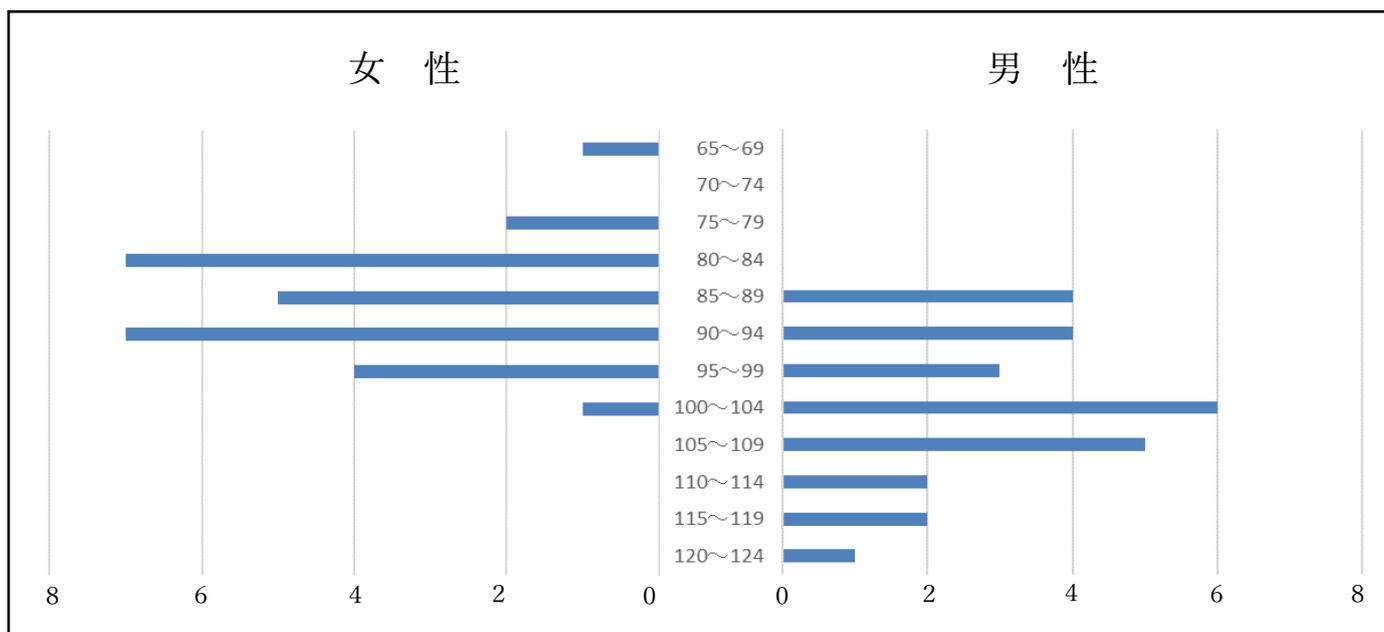
平均値の平均温度：女性 87℃ 男性 98℃ 最大値の平均値温度：女性 88℃ 男性 101℃

総研レポートの平均値同士で比較した場合、男性側と女性側には平均 11℃の差があることがわかる。

また、最大値を比較すると、男女の差は平均 13℃である。差の大きいところでは、20℃以上サウナ室の温度が異なることがわかる。

サウナ室の温度の最大値ごとに、施設数をグラフにしてみると、女性側と男性側の差がよくわかるだろう。今回比較した施設では、男性側に 85℃未満がないのに対して、女性側には 60℃～70℃台の施設もあった。一方、女性側には 105℃以上の例はない。総研レポートで男性側と女性側を比較できた 27 施設だけを見ても、これだけの差があるのだ。ここには男性専用施設や、先に紹介した男性側浴室にしかない高温サウナの温度は含まれていない。男女両方にドライサウナがあり、サウナ室の数などに違いがない施設においても、これだけ温度設定に差があるのが現状なのである。

【サウナ室の温度ごとの施設件数比較】（縦軸単位：℃、横軸単位：施設数）



4. おわりに

本レポートでは、サウナ室・水風呂の数が違うケースと、サウナ室の温度に着目し、比較を試みた。サウナを男女で比較してみると、女性があついサウナに入る機会が少ないことがわかる。そもそも施設の数が少ないことに加えて、入ることができる施設でも男女で差があり、女性のサウナ室の温度は男性のサウナ室よりも低く設定されていることが多いのである。今回着目した点以外にも、サウナ室の広さや段数、水風呂の構造などにもさまざまな差があるため、そうした違いについても別の機会にまとめたい。