

サウナ・温冷浴の雑学コラム（歴史①）

日本人にはサウナの DNA がある

（日本の入浴の歴史とサウナ）

伊地知直亮

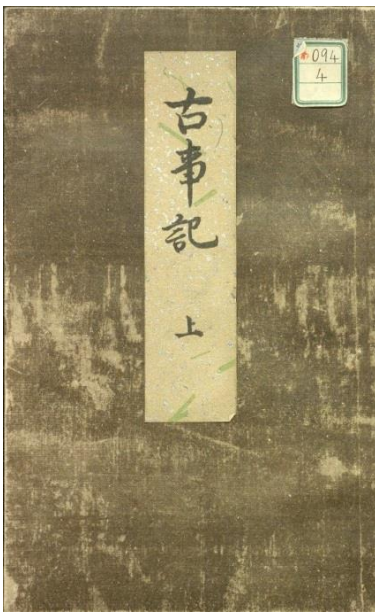
<沐浴と禊ぎ>

サウナや風呂に入ることを入浴と言いますが、これも世界中で古代からある沐浴がその原点にあります。

「沐浴」の「沐」は髪を洗うこと、「浴」は身体を洗うことを意味しており、要するに水や湯、水蒸気で身体髪膚を清める行為や禊ぎなどの事を示します。沐浴の動機や目的は宗教上の儀式、傷病の治療、保険衛生、娯楽などが挙げられますが、中でも宗教的動機が最も大きかった事は世界の東西ともに共通しています。

様々な宗教が水に親しむのは沐浴が罪、汚れから解放されるという考え方に立っていて、我が国の禊ぎの思想と大差ありません。禊ぎの起源は日本の神話である「古事記」(*A)における伊弉諾尊（イザナギノミコト）が黄泉の国から帰り日向の橘の小戸の阿波岐原で禊払いをした故事に始まるとされています。

また3世紀に中国で書かれた『魏志倭人伝』にも我が国に穢れを清めるために水中に入る習俗があった事が記述されています。

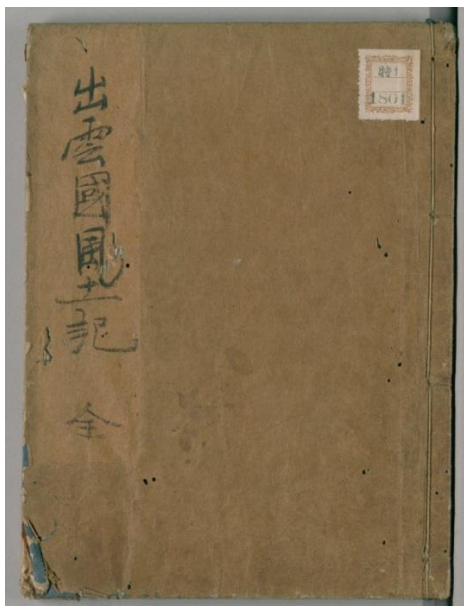


(*A) 「古事記」

火山国日本に古くからあると言われる草津温泉や諏訪温泉、道後温泉などの温泉は周辺から縄文土器や弥生式土器、温泉跡の発掘があり、約3000年前の昔から温泉が湧き出て周辺集落の住民はその温泉を中心とした生活を営んでいた事が確認されています。温泉は御神（ごしん）湯（とう）と称され、神のご加護によって病傷の災難除けのご利益を受け、健康の保持、心身の洗浄をするものと信じられてきました。

温泉の発見は神がかりな現象と考えられ、その神秘性に宗教的な縁起や由来説が生まれ広まりました。奈良時代に地元の歴史や文物を記録した各地の「風土記」(*B)には人々が温泉に入浴したという記述があり、温泉で湯を浴びることは「沐（ゆあみ）（湯あみ）」と呼ばれ、その効能は広く知れ渡っていたようです。ちなみに川や池、海などでの水浴びは「川あみ」と呼ばれ区別されていたようです。

このように日本人の入浴好き（沐浴好き）は歴史的にも地形的にも過去から連綿と続く風習だったようです。



(* B) 「出雲風土記」

<「風呂」の言葉自体が元々はサウナを意味していた>

日本では古来「風呂（フロ）」は「蒸し風呂」などの湯につからない蒸気浴・熱気浴の事を意味してました。我々が今日思い浮かべる身体を湯に浸らせる温水浴・熱湯浴の事は「湯」と称し、「風呂（フロ）」と「湯」は別の入浴方式を指していたのです。「湯」の語源は神聖、清浄であることを表す「斎（ゆ）」とされており「斎（ゆ）」は必ずしも熱せられた水というわけではなく穢れを祓うための沐浴の意味があるそうです。

沐浴を物理的に分類すると別紙のとおりになりますが、その多くは発汗浴とも言えます。

サウナや風呂は温熱沐浴でありまた別の言い方をすれば発汗浴とも定義できます。

[*別紙（図）沐浴の物理的分類と呼称 参照](#)

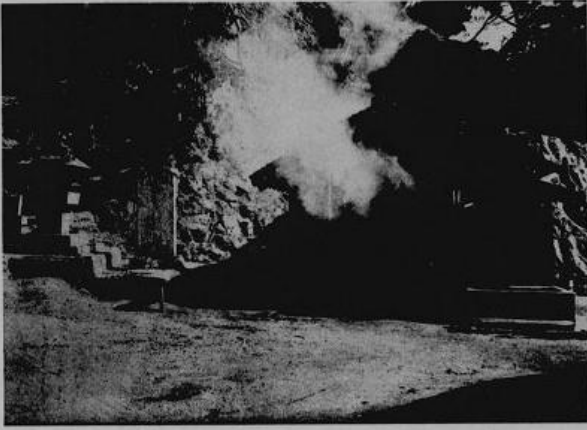
<入浴の起源はサウナ>

日本の温熱沐浴の起源は洞窟などの岩窟（いわや）や石室/岩室/土室に火を焚いて、空間全体を加熱したあと灰などの燃えかすを外に出し熱気に満ちた室内に籠るいわゆる輻射熱方式の熱気浴であったと言われてます。

この加熱した室内に水を含んだ蕨（むしろ）や海藻類などを敷き、海水や水を撒いて蒸気が充満した室内に籠る方式を蒸気浴と言います。これらは原始的なサウナの一種です。

この日本式天然サウナは蒸風呂（石風呂、岩風呂、穴風呂、空風呂、竈風呂）として古くから瀬戸内地方、西日本を中心に各地に存在していたようで、日本最大級の天然の岩窟利用した洞窟蒸し風呂である愛媛県今治の「櫻井の石風呂」（* C）や重要文化財に国から指定されている周防大島の「久賀の石風呂」、壬申の乱（672年）で大海人皇子（後の天武天皇）が傷を癒したといわれる京都八瀬の「竈風呂」（* D）などが有名です。瀬戸内地方に無数にあったと言われる石風呂と八瀬の竈風呂はどちらが先で、正式にはいつ頃からあったかについては文献等が無いのでわかりませんが7世紀にはどちらもあったようです。

ちなみに広島県忠梅の旅館岩乃屋が戦後始めた岩窟式の石風呂はそのまま瀬戸内海に飛び込める現代では貴重な一年を通じて営業している高熱気浴の石風呂でしたが、2016年末に惜しまれつつも営業終了しました。実に残念です。



口入の呂風石の井櫻 圖五十八第

廣は内洞がい、狭は口入・でのもたつ成てつ作を窟洞大一てし鑿穿を石巖
いさ小と稍は用子女・寸五丈一はさ高寸四尺六丈二行奥はで用子男・く

(* C) 「櫻井の石風呂」東西沐浴史話より



呂風窟の瀬八 圖三十八第

武天・ひ云とるま始に年元鳳白は呂風窟のこ
るゐてれらへ傳が事故たう給し癒を病矢が皇天

(* D) 「八瀬の窟風呂」東西沐浴史話より

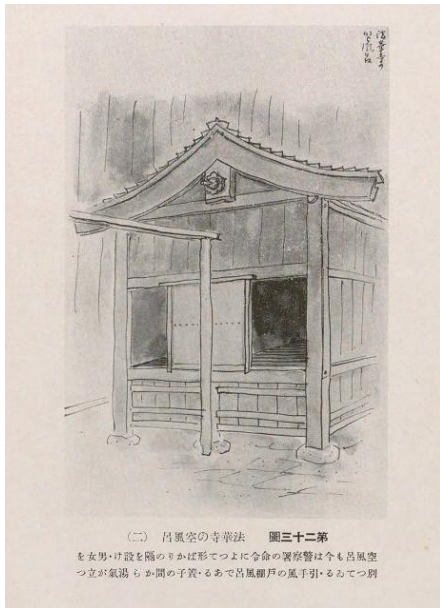
<日本の入浴愛好のひろがり>

6世紀に伝来した仏教は同じくインドを発祥とするバラモン教と同様に沐浴の功德を説いています。

仏教は7世紀をむかえると聖徳太子が積極的に取り入れ日本仏教として国家の保護下で発展しましたが、日本人の沐浴を愛する習慣を植え付けたのはこの仏教寺院の浴堂(*E)でした。鎮護国家のシンボルである奈良の大仏がある東大寺には大湯屋と呼ばれる浴室が設けられ修行としての入浴と衆生救済の一環として入浴が重視されましたが、これによって日本人が温泉以外の場所で入浴する習慣が広がりました。日本仏教の經典の一つ「大比丘三千威儀」ではお湯の効能を「温室(うんしつ)」と「浴室」に分け、温室(うんしつ)は保健や病気の治療に用いる蒸し風呂、浴室は僧侶が身体を清め汚れを除去する為の洗い場と定めていました。東大寺や興福寺、などの大寺院では庶民に「ふろ」を提供する活動「功德湯」が行われていましたが、これは庶民の健康増進に寄与すると同時に仏教の布教活動でもありました。その後多くの寺院でも民衆に対しての一種の慈善事業として入浴を施す「施浴」が実施されるようになりました。これらの施浴もやはり多くは蒸気浴/熱気浴であったようです。

この施浴の習慣は後に積善として公家や高貴な個人にも広まり、寺院の温室(うんしつ)/浴室を借用して有縁無縁の人々にも入浴させるようになりました。源頼朝や光明皇后が行った施浴は中でも最も有名な伝承です。鎌倉から室町にかけてようやく都市に公共の浴場が登場しますが、これらもやはり基本は蒸し風呂だったようです。

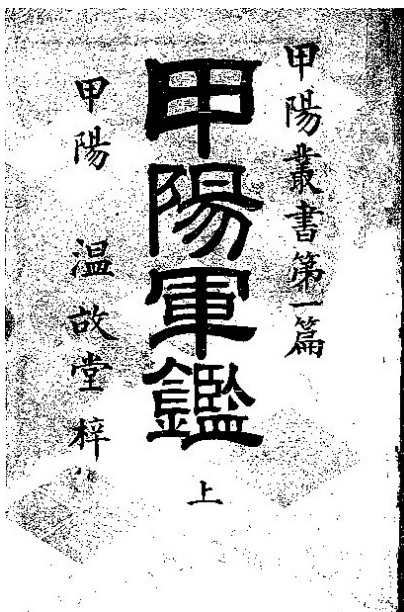
入浴可能な施設を所有する高貴な方や裕福な個人は縁者を招待する際に、「ふろ」をふるまい、浴後には茶の湯や、食事、酒宴をひらくなどいわゆる「風呂ふるまい」をするようになり、沐浴の習慣をさらに広めました。



(二) 呂風空の寺華法 圖三十二第
を女男・け設を隔のりかば形てつよに命命の器器管は今も呂風空
つ立が氣湯らも開の子質・るあで呂風御戸の風手引・るあてつ別

(* E) 「法華寺の空風呂」東西沐浴史話より

伊勢国（現在の三重県）にはほとんどの村ごとに「伊勢風呂」と呼ばれた熱き風呂があったと武田家家臣が残した「甲陽軍鑑（1575年）」（* F）に書かれていますが、その中で現存する三重県玉城町宮古の石風呂は、小屋の中で熱した石に水を注いで湯気を立て、簀子をその上に敷きその中に籠る、まさにフィンランドのサウナと同じ原理の焼き石型の熱気・蒸気浴です。蒸気浴である蒸し風呂はのちに外に設えた窯（むろ）で火を焚き湯釜を沸かして蒸気を起こし、浴室空間（風呂屋形）の中に送り込みその蒸気を身体に浴びる方式や、浴室空間の下に簀の子を敷き、簀の子の下の水を直接湯釜で熱して蒸気を発生させ簀の子の目から上に送り込む方法などへと進化し江戸時代中期まで続きました。柳田国男も「風呂の起源」と題する小論の中で、「フロ（風呂）」は「ムロ（室）」から転じた言葉で、石や土でムロ（室）を築いた中で石を焼き水を注いで生じた湯気を充満させた蒸風呂から転訛したと語源の考証をしています。



(* F) 「甲陽軍鑑」

このように温泉が湧く土地での温泉浴や河川湖沼海での水浴を除けば、上述した「風呂（フロ）」いわゆる熱気浴や蒸気浴などが入浴方法の主流でした。家康が江戸入りした翌年（1591年）に銭瓶橋（現在の東京駅のすぐ北）に開業し

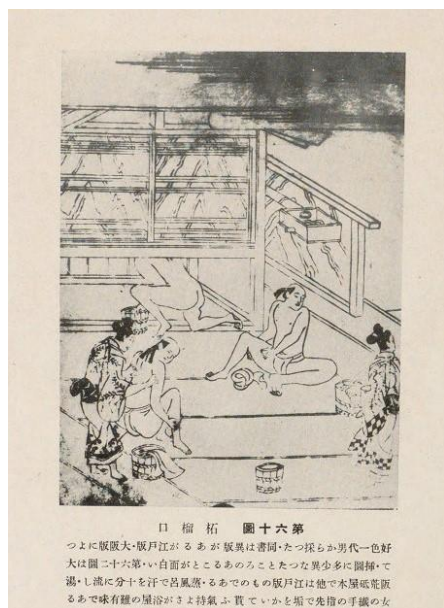
た江戸最初の銭湯も伊勢風呂形式の蒸風呂（* G）だったというのが定説です。現在のような温水浴・熱湯浴である「湯」が主流となったのは江戸時代中期以降になってからのことで、それまでは街の銭湯も蒸気や熱気が入口から逃げないよう工夫をした戸棚風呂や石榴風呂（* H）などの蒸し風呂が一般的だったのです。そしてこの頃から「風呂」と「湯（湯浴）」が同じ意味で使用されるようになったようです。

なお、日本の東西文化の比較では、江戸時代に西国では銭湯を「風呂」、東国では「湯」と呼んでいたそうです。



呂風蒸の代時永寛
るよにのもの蔵所の館物博園章京東てに筆の師川菱師傳はれと

（* G）「寛永時代の蒸風呂」 東西沐浴史話より



口榴拓 圖十六第
つよに飯飯大・飯戸江がるあが飯果は書同・たつ採らか男代一色好
大は圖二十六第い・白面がとこるあのもことたつ男少多に圖種で
湯し蒸に身汁を汗で呂風蒸るあでのもの飯戸江は他で木屋飯飯飯
るあで味有種風呂がきよ持載ふ買でいかと垢で先指の手織の女

（* H）「石榴口（石榴風呂の入口）」 東西沐浴史話より

<日本人とサウナ>

大の風呂好きの日本人ですが、上述の様に肩まで湯に浸かる今日の風呂（温水浴・熱湯浴）は大古から続けている習慣ではなく、実は熱気浴・蒸気浴（＝サウナ）の方が遥かに歴史も長いのです。そういう意味では日本人にはサウナの DNA が存在していると言っても過言ではありません。昨今のサウナの普及、愛好家の増加はこの古くから眠っていた DNA が目を覚ましたからではないでしょうか。

日本の神道には、禊ぎという宗教的な風習がありますが、滝や川でけがれを祓うことや神社の境内にある手水舎で行う手洗いや口すすぎなどがそうです。これらは沐浴の一種でもありました。人生の最初の沐浴が産湯であり、最期（死後）は湯灌によって清められるのはその表れでしょう。

かつて引越しや婚儀、病気が回復したり新年を迎えた際に入浴したように日本人にとって湯水を浴びる事は重要な宗教的、文化的通過儀礼でした。

単に身体の汚れを落とし、一日の疲れを癒すだけでなく、更に精神を清めるというのが今日まで続いている日本人の入浴の本来の特徴です。

サウナの本家フィンランド人にとってもサウナは身体の汚れを落とし暖めるだけの場所ではなく、神聖な場所とされてます。かつては結婚式前に身を清め、出産をし、病気の治療をし、死者を清めるなどの場としても使用されてきました。フィンランドでサウナが長く発達してきたのもサウナに入浴すること自体が精神の浄化作用を目的とした神聖な行為として認められてきた事の証ではないでしょうか。

ちなみに「Sauna」はフィンランド語で、日本語の「Sushi」同様に、いまや世界中で通じる単語になっています。

このように日本の湯熱沐浴（発汗浴）文化のルーツはフィンランドのサウナ文化と同源であり、共に聖なる火の力、水の力そして熱の力に身を委ね、穢れを浄化し生命力を与える行為として出発しています。また日本の風呂文化同様、裸の付き合いをするコミュニケーション空間であることから、日本人とサウナの親和性は高く、今日の我が国でのサウナの普及は必然だったといえるのではないのでしょうか。

つづく...

◆参考文献

- ・ 山内昶・山内彰『風呂の文化誌』文化科学高等研究院出版局
- ・ 吉田集而『風呂とエクスタシー』平凡社選書
- ・ 筒井功『風呂と日本人』文春新書
- ・ 今野信雄『江戸の風呂』新潮選書
- ・ 武田勝蔵『風呂と湯の話』塙新書
- ・ 柳田国男「風呂の起源」『定本柳田國男集 14』筑摩書房
- ・ 中野栄三『入浴・銭湯の歴史』雄山閣
- ・ 藤浪剛一『東西沐浴史話』人文書院
- ・ 落合 茂『洗う風俗史』未来社
- ・ 大場修『物語/ものの建築史・風呂のはなし』鹿島出版会
- ・ 中山真喜雄『サウナあれこれ』日本サウナ・スパ協会
- ・ 下川耿史『混浴と日本史』筑摩書房
- ・ 沼尻 良『サウナをつくろう』建築資料研究社
- ・ 阿岸祐幸『入浴の辞典』東京堂出版
- ・ アルヤ・サイヨンマー『アルヤこころの詩』清流出版
- ・ Keijo Taskinen『SAUNA - The Essence of Finland』Kirjakaari
- ・ Joko Mennaan『Sauna in Finland』nelikko
- ・ 日本の風呂とフィンランドサウナの共同展図録『風呂 FURO & SAUNA サウナ』
- ・ キャスリン・アシェンバーグ『図説 不潔の歴史』原書房
- ・ 鈴木一夫『江戸の温泉三昧』中公文庫
- ・ 湯けむりクラブ『お風呂の秘密・温泉の不思議』KKベストセラーズ
- ・ 江夏弘『お風呂考現学』TOTO 出版
- ・ 松平誠『入浴の解体新書』小学館
- ・ 『あるくみるきく』No. 249(1987. 11) 近畿日本ツーリスト
- ・ 杉田英明『浴場から見たイスラーム文化』山川出版社

- ・テルマエ・ロマエ公式オフロ本『ウチ風呂の作法』エンターブレイン
- ・植田敏郎『世界浴場物語・裸天国』宮川書房

<画像は全て国立国会図書館ウェブサイトから転載 / 公開範囲；インターネット公開（保護期間満了）>