

**3月7日はサウナの日！****“深呼吸”が“ととのい”に与える好影響を解明した検証結果をご紹介します****加藤容崇さんが代表を務める100plus×ブレインスリープ×BREATHER****の3社がタッグを組み、サウナにおける呼吸の重要性を証明！****～深呼吸（きほんの呼吸®）を取り入れるだけで、“ととのい”の質が向上！？～**

BREATHER株式会社（本社：東京都、代表取締役 御神村友樹）、株式会社100plus（本社：東京都、代表取締役CEO 加藤容崇）、株式会社ブレインスリープ（本社：東京都、代表取締役 廣田敦）は、サウナと呼吸の関連性を明らかにするため、科学的なアプローチによって“ととのい”のメカニズムを解明し、サウナ・水風呂・休憩、それぞれのフェーズにおいての「呼吸がもたらす効果」について検証しました。検証の結果、深呼吸を意識的に取り入れることにより”ととのい”の質が向上する可能性が示されました。

**■実施背景**

深呼吸は自律神経を整え、体をリラックス状態にさせる効果があると言われていたほど大切な体の機能です。日頃から深呼吸の可能性に着目しているBREATHERは、サウナ浴における深呼吸の可能性を検証すべく、100plusとブレインスリープの2社と連携を図り、都内のサウナ店にて検証を行いました。検証では、サウナ専用ウェアラブルウォッチ『SHOWDOWN-1』を装着した男性108人を対象に、呼吸習慣の変化によるサウナ浴中の身体への影響を計測しました。また、検証中の被験者には、株式会社BP&CO.代表で呼吸コンサルタントの大貫崇さんが提案する深呼吸（きほんの呼吸®）を取り入れていただきました。

※調査期間／2024年12月2日～12月22日

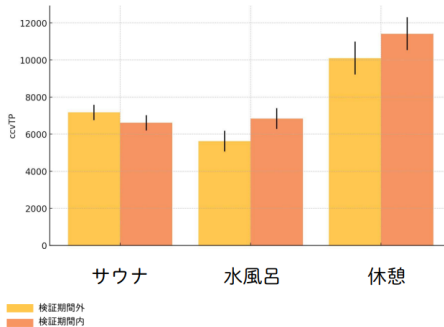
（比較対象群：2024年6月5日～11月29日にて同施設利用者からランダムサンプリング）

**■調査の結果**

・深呼吸を取り入れることで、水風呂と休憩室における自律神経の活動量向上の傾向が見られた。

深呼吸を取り入れることにより、通常時に比べ自律神経の切り替えが効率化している傾向が見られる。(図1)

図1 ccvTP (自律神経全体の活動量を表す指標) の変化



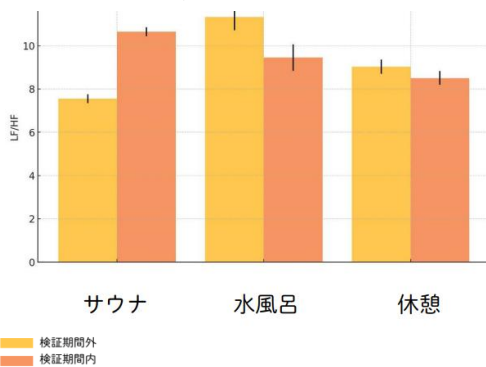
ccvTP=自律神経全体の活動量を表す指標。年齢や心拍数の影響を受けにくい指標です。

健康な若い人ほど高い値を示し、加齢や疲労・ストレスにより低下します。一般的に、高値は自律神経機能が良好であることを示唆します。

・サウナ室内で深呼吸を取り入れることで、通常時より交感神経が活性化し、水風呂で深呼吸を取り入れることで副交感神経が活性化する傾向がみられた。

深呼吸を取り入れることにより、サウナ室内での交感神経の活性化が見られました。この結果は、体が高温環境下に適応しやすくなる可能性を示しています。また、水風呂では、深呼吸を取り入れることにより副交感神経が優位に働くことが観察されました。深呼吸により水風呂利用時の身体への負担が軽減され、リラックス効果が向上したと考えられます(図2)

図2 LF/HF (交感神経と副交感神経のバランスを表す指標) の変化



LF/HF = 値が高いほど交感神経優位、低いほど副交感神経優位を示します。

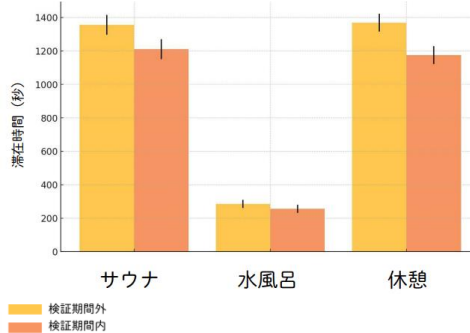
ストレス状態では上昇する傾向があります。立位や精神的ストレス下では上昇し、臥位やリラックス時には低下します。

・深呼吸を取り入れることで、サウナ室及び休憩室の滞在時間が通常時より短い結果となった。

深呼吸を取り入れることにより、サウナ室の滞在時間が通常時より約3分減少し、休憩室の滞在時間が約3分半減少しました。これは、深呼吸を取り入れることで、サウナ室では効率的に自律神経を活性化し、水風呂では迅速にリラックス状態に切り替えることが可能になっ

たことが原因のひとつと考えられます。この結果から、状況に応じた適切な呼吸を取り入れることで、効率的に「ととのう」ことができると考えられます。（図3）

図3 滞在時間（秒）の変化



## ■総括

今回の検証結果は、深呼吸を取り入れることにより、サウナ浴における自律神経の切り替えを効率化し、体への負荷軽減やリラクゼーションの質向上、そしてより深く“ととのう”ことに寄与することを示唆しています。また、サウナと水風呂の滞在時間の短縮により、効率的なサウナ利用が可能となり、施設の回転率向上や利用者満足度向上といった実務的なメリットも期待できます。今後は、さらなる被験者を用いた継続的な研究と異なる施設条件での検証が必要と考えられます。

## ■実施概要

日時 : 2024年12月2日～12月22日

場所 : オールドルーキーサウナ銀座中央通り、オールドルーキーサウナ新宿駅新南口店  
オールドルーキーサウナ渋谷忠犬ハチ公口店

調査人数 : 108人（うち男性 : 108人）

使用機材 : サウナ専用ウェアラブルウォッチ『SHOWDOWN-1』

介入方法 : 深呼吸をしていただく。

## ■有識者によるコメント

### ・呼吸コンサルタント大貫崇



今回の実証は呼吸を改善することでサウナ効果にどんな影響があるのかを検討したかなり珍しい（世界初？）試みでした。当初予想では吐く息を長くすることでサウナ室での心拍数の上昇が緩やかになるのでは？という予想をしていたのですが、逆に交感神経を活性化させてサウナ室での体験を効率化させ、さらに水風呂でのリラックス効果を改善できたことは驚きでした。深呼吸を適切に行うことで、より良いトトノイ体験を皆さんに経験していただけるきっかけになったら幸いです。

## ・日本サウナ学会理事加藤容崇



今回の検証結果により深呼吸を取り入れるだけで、“ととのい”の質が向上し、より気持ちよくサウナを楽しめることが分かりました。サウナでの自律神経の働きがスムーズに切り替わることで、心も体もより軽やかにリフレッシュできます。また、滞在時間の効率化によって、短時間でもしっかり“ととのう”ことができるのは、忙しい現代人にとって嬉しい発見です。サウナはただ熱さに耐える場所ではなく、自分の体と向き合い無理なく楽しみ、最高のリラックスを味わう空間です。今回の研究をきっかけに、深呼吸を意識しながら、より気持ちよく、より楽しくサウナを満喫してほしいと思います。

### ■BREATHER株式会社 概要

メンタルヘルスを始めとした、ストレスフルな現代社会特有の課題を解決に向け、『深い呼吸の習慣化を目的としたサポートデバイス』を通じた人々/企業の"休み方改革"を実現します。

「日常にもっと深い呼吸を」をコンセプトに意識的な呼吸の開発を行い、意識的な呼吸の実践により自身の状態を上手にコントロールしていくことが当たり前になる世の中を創ります。

会社名 : BREATHER株式会社 (ブリーザー株式会社)

所在地 : 東京都港区赤坂5丁目2-33

設立年 : 2019年

資本金 : 1億円

代表者 : 代表取締役 御神村友樹

事業内容 : 深い呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston」ファミリーや呼吸するクッション「fufuly」の企画、開発等

WEBサイト : <https://www.breather.co.jp/>

