



# 自宅にサウナを作った話

会員 辻田 寛人 (70期)

コロナが蔓延し始めた頃、私の中ではサウナブームが到来していた。たとえ仕事が深夜に終わっても、そこから24時間営業のサウナへ行き、居酒屋で一杯飲んで帰るというリフレッシュの選択肢があるのは業務との関係でも有益であった。

しかし、コロナが広まると、3密（密閉・密集・密接）を避けなければならないこととなり、多くのサウナの使用が自粛された。

そこで、自宅にサウナを設置できないかとインターネットで検索したところ、家庭用サウナという商品があることが分かった。しかし、価格は数百万円と高価であり既製品を導入することは躊躇された。

このような経緯で、私はサウナを自作することとした。サウナの要素は、①密閉空間と②熱源である。材料は以下のとおりとした。

### ① 密閉空間：グロウテント

密閉空間を作るためにグロウテントを輸入した。本来何をグロウするためのテントかという、ある種の植物である。室内でそれらの植物を栽培するため、非常に強力な遮光、防水、断熱性能を実現しつつ、それでいて酸素を供給する空気流路、光源を引き入れるための経路を確保でき、かつ容易に掃除ができるアイテムである。出入口となる扉部分はジッパーで開閉するところ、



防爆ジッパーという空気が漏れない特殊なジッパーが用いられている。サイズは80cm×80cm×160cmのものにし、価格は約1万円であった。グロウテントの中には、椅子、温度計を入れ、LEDライトを吊るした。

### ② 熱源：IHクッキングヒーター＋フライパン＋石焼き芋の石＋ドライヤー

火を用いれば容易に温度を上げられるが、ストーブやガスコンロ、七輪は一酸化炭素中毒や火災報知器の作動の可能性があるため諦めた。そこでIHクッキングヒーターをグロウテントの中に入れた。サウナストーン代わりに、フライパンに遠赤外線が出る石焼き芋の石（小粒）を入れ、水を入れてロウリュウ（水蒸気で熱伝導率の上昇）を行い、ドライヤーでアウフグース（水蒸気の攪拌）を行った。檜の香りのするオイルを入れたりした。

これでプライベートサウナの完成である。誰が何と言おうと紛うことなき正真正銘のサウナである。帰宅しては自作サウナと保冷剤を入れた水風呂とベランダのベンチを行き来し、冷蔵庫のビールを飲んで安眠した。

そのような折、私のもとに一件の事件の依頼がきた。賃借人が無断で貸室内にサウナを設置したので、用法遵守義務違反、無断増改築を理由に賃貸借契約を解除して退去させてほしいという依頼である。賃借人が設置したサウナの仕様を見ると、多額の費用をかけて内装工事をして本格的なサウナを実現していた。強いこだわりを感じられ、正直とても羨ましかった。とはいえ、賃貸借契約違反と考えられ、争いはあったものの賃借人には無事退去いただいた。原状回復工事で廃棄された熱源が非常に勿体なかった。

そういう私自身は賃貸借契約違反ではないのかと問われると、あれは単にIHクッキングヒーターで小石を煮詰めているだけであり、サウナなどでは断じてない。したがって、何らの違法性もない（はずである）。が、自作される場合はご注意ください。

引っ越しに伴い、自作サウナは撤去してしまったが、サウナを自作すること自体がとても楽しかったのでご紹介する。