

「テント型サウナ 安全利用の手引き」 第一版

2023年4月26日
(一社) アウトドアサウナ協会

目次

0. はじめに	3
1. テント型サウナの定義	4
(1) 基本構造	4
(2) テントの断熱	4
(3) テントの給排気	4
(4) サウナストーンと蒸気浴	4
(5) 人の滞在を前提とした設計	4
(6) 固定ができる構造	4
2. ご利用前に必要な準備	5
(1) 風速	5
(2) 増水	5
(3) 降雪	5
(4) 視界	5
(5) 土地利用条件	5
(6) 土地管理者の同意等	5
(7) 安全確保の為の携行物の準備	5
3. 設置・利用方法	6
(1) 設置箇所の確認	6
(2) テントの設営	6
(3) 薪ストーブの設置と利用方法	6
(4) サウナストーン及びロウリュ	7
(5) その他健康・身体の安全上注意すべき事項	8
4. 撤収・片付け	9
5. むすびに	10

0. はじめに

空前のアウトドアブームとサウナブームが相まって、アウトドアサウナ、とりわけテントの中で薪ストーブを焚いて体を温め、さらには薪ストーブで熱したサウナストーンにアロマウォーター等かけることで蒸気浴を行うといった楽しみ方ができるテント型サウナの利用が急拡大しております。

その持ち運びのしやすさから、開放的な自然環境の中でもサウナと外気浴を楽しめるのがテント型サウナの持ち味である一方、利用に当たっては、天候や使用場所における事前の条件確認、利用方法に関する正しい知識と安全意識やマナーが必要です。

当協会は、アウトドアサウナの「責任あるメーカー」が、市場の持続的な発展と消費者の安全およびアウトドアサウナを通じた利用者と社会全体の健康と福祉の向上をはかることを目的として設立した団体として、テント型サウナに関する「安全の手引き」を策定・公表し、共通の取組として活用をユーザーの皆さまに呼びかけたいと考えており、これに先立ち、「安全の手引き」の案文をウェブサイト上でお示しし、2023年3月7日より広くサウナ愛好家その他関係者の皆さまのご意見・知見を募集させて頂きました。

今般、お寄せいただいた意見を参考に一部修正を加えた「テント型サウナ安全の手引き」の第一版を策定・公表いたします。ユーザー各位におかれましては、テント型サウナのご利用にあたり、本手引きをご一読の上、安全で楽しいアウトドアサウナライフを満喫頂ければ幸いです。

なお、この「安全利用の手引き」につきましては、今後の様々な技術の進展や利用シーンの拡大、ヒヤリハット等の事例を踏まえて、更にブラッシュアップしていくとともに、必要に応じてトレーラー型サウナ、ログ型サウナについても策定を検討して参りたいと考えております。

安全で楽しいアウトドアサウナ文化を皆さまとともに国内外に広めていくため、ユーザー各位および関係者の皆さまの末永いご協力をいただければ幸いです。

2023年4月26日

(一社) アウトドアサウナ協会

代表理事 吉 永 昌一郎

専務理事 大 澤 和 男

専務理事 大 西 洋

1. テント型サウナの定義

一般的なテント型サウナの特性は以下のとおりです。

(1) 基本構造

テント内に薪ストーブを設置し、ストーブ内に薪を投入し、その燃焼熱で温度を高める。ただし今後の技術の進展により一般ユーザーが運用・利用するテント型サウナにおいて他の熱源を設置するものが普及した場合にはこの手引きを見直す。

(2) テントの断熱

テントが火気と接する部分（煙突穴等）については、十分な耐火・断熱構造を有している。

(3) テントの給排気

テントには外気を給気する給気口が設置され、また、ストーブには煙突があり、テントの上部に煙突穴を設けて、薪燃焼時の煤煙を外部に排気する構造を有する。

(4) サウナストーンと蒸気浴

- ① ストーブの上にはサウナストーン等を積むことができる。
- ② サウナストーンには、適時、水をかけ、安全に蒸気浴ができる。

(5) 人の滞在を前提とした設計

テント内には、人が腰掛けるベンチ等を設置し、人が滞在する。

(6) 固定ができる構造

ロープとペグ等で地面にしっかりと固定できる構造を有する。

本「テント型サウナ 安全の手引き」では、こうした特性を有するテント型サウナを屋外に設置して運用・利用する場合において、安全上必要であると考えられる措置を示します。こうした特性を備えていないものについて、テント型サウナと同様の使い方を利用することを当協会は推奨いたしません。

2. ご利用前に必要な準備

テント型サウナをご利用になる際は、地形・天候の条件を十分ご確認ください。例えば、ご利用を想定される場所・期間において、安全や適正な利用が確保できない以下のような事由が認められる場合には、利用しないようお願い致します。

(1) 風速

風速 5 m 以上の場合は利用しないでください。

また、河川敷やビルの近く等、突風が発生する地理的環境がないかもご確認ください。

(2) 増水

大雨時（前後を含む）の川辺や滞在時にダムからの放流などが想定される河川の河原では利用しないでください。

(3) 降雪

降雪中は、雪によりテントの給気口が塞がれたり、雪の重みによりテントが倒壊したりすることが想定されます。実施期間中にこうした降雪が予想される場合には利用しないでください。

(4) 視界

夜間に照明が用意できず各種機材やその設置状況を自らの目で確認するのに十分な明るさが確保できない場合は利用しないでください。

(5) 土地利用条件

利用しようとしている場所については、予め、薪ストーブの使用およびテントの設置が許可されている場所であることを確認してください。

(6) 土地管理者の同意等

キャンプ場等、利用される方とは別に管理者が存在する場合には、予め管理者にテント型サウナの利用の同意を得ておく他、火災・傷害等の緊急事態が発生した場合の連絡先（消防・救急等）を確認しておいてください。

(7) 安全確保の為に携行物の準備

後述する、消火用の水を入れるバケツ・消火器、一酸化炭素チェッカー、懐中電灯（夜間のご利用想定時）、耐熱手袋、サウナストーン専用のサウナストーン、十分な長さの柄杓を予めご準備ください。

3. 設置・利用方法

テント及び薪ストーブを設置される場合においては、火気の取り扱い、周辺環境、等を勘案した、安全上必要な次の措置を講じてください。

(1) 設置箇所の確認

- ① 「2. (5) 土地利用条件」で、その土地でテント型サウナが利用可能なことを確認された場合でも、その土地の中で個別に薪ストーブ・テントの設置が禁じられている箇所が存在することがあります。そのような箇所では利用しないでください。
- ② 「2. (2) 増水」で、急激な増水の危険がある川辺を避けられた場合でも、場所によっては豪雨が発生した場合の窪地など水が急激に流入・溜まりやすい場所があります。テントの設置箇所は増水の影響のない、できるだけ平坦なところを選んでください。
- ③ 最低3 m以内に他のテントや、その他の燃えやすいものがないような環境を確保してください。

(2) テントの設営

- ① テントはロープとペグでしっかりと固定し、利用中に緩みがないか適宜確認してください。ペグが使用できない場合（コンクリート地面等）では、十分な重さがあるウェイトによりしっかりと固定してください。
- ② ロープやペグは、カラーロープや目印等を活用し、視認しやすいよう工夫してください。
- ③ 煙突・煙突穴の排煙部分には軒先・木・電線等がかからないようにしてください。
- ④ テント内に設置するベンチは、人の荷重等により倒れないよう設置場所等にご注意ください。
- ⑤ テントの給気口部分については常時開口し、雪や岩など等の障害物で塞がれておらず、しっかり開口ができていないかを定期的に確認してください。
- ⑥ 火災に備え、テント周辺には防火用として水を入れたバケツや消火器等を用意してください。

(3) 薪ストーブの設置と利用方法

- ① 薪ストーブ底面は高温になります。下に可燃物の存在が疑われる場合には不燃物で床面を保護するとともに、それ以外の場合にも地面を傷める

ことのないよう直接ストーブの底面が地面に接しないように対策を施してください。

- ② 薪ストーブは、倒れることがないように平らな場所に設置するとともに、可燃物が落下し又は接触するおそれのない場所に設置してください。
 - ③ 煙突の連結部については、ストーブの高い燃焼効果を確保するとともに、一酸化炭素中毒等排気ガスによる事故を防ぐため、緩みや隙間がないことを確認してください。
 - ④ 薪ストーブに着火する前には、周辺に延焼しやすい可燃物がないか確認するとともに、薪ストーブの中にも薪や着火剤等想定された燃料以外に危険なものがないかを確認してください。
 - ⑤ 着火時には、テントの入口部を開口しておいてください。
 - ⑥ 薪ストーブの燃料には、十分乾燥した薪を使用することとし、可燃性ガス・灯油・炭等は使用しないでください。
 - ⑦ 着火後の薪ストーブの取り扱いに際しては、耐熱手袋を着用してください。
 - ⑧ 薪ストーブ燃焼後に人がテント内に入る際には、一酸化炭素チェッカーにより一酸化炭素濃度をチェックしてください。
 - ⑨ 薪ストーブの炉内からテント内に煙が漏れた場合は、速やかに換気し、テント型サウナの利用を中止してください。
 - ⑩ 薪の燃焼状況を定期的に監視し、不完全燃焼がおきていないかを確認してください。
 - ⑪ 薪を追加投入する場合には、扉の開閉範囲に可燃物や他の人がいないことを確認して実施してください。
 - ⑫ 薪を投入した後は、確実に扉を閉めてください。
 - ⑬ 薪ストーブは薪の燃焼以外の用途（ゴミの焼却等）で利用しないでください。
 - ⑭ 薪ストーブが燃焼している時は誰かが必ず監視をするようにしてください。
- (4) サウナストーン及びロウリュ
- ① サウナストーンはサウナストーン専用のもので使用してください。
 - ② 積み上げたサウナストーンがストーブから落下・崩壊しないよう、適切な量でのご利用を心がけてください。カゴ等による固定も一案です。
 - ③ アロマオイルなど、油分を含んだ芳香液を使用して蒸気浴をされる場

合には、油分への引火の危険性を回避するため、ロウリュ用の水溶液はテントの外で十分に希釈したものをご準備ください。

(5) その他健康・身体の安全上注意すべき事項

テント型サウナを利用される際は、以上のような事項に加え、火傷や高温空間が人体に与える負荷等を踏まえて、以下のようなことにご注意ください。

- ① 血圧の状態が悪い方や心臓疾患がある方、妊娠中の方、その他サウナ利用を医師から禁止されている方は利用しないでください。
- ② 水分補給を怠らず、脱水症状や熱中症にならないよう注意してください。
- ③ テント内に本・雑誌等の可燃物及び、アクセサリ等の金属製品を持ち込まないでください。
- ④ メーカーが定める定員以上の人数でテント型サウナ内に入らないでください。
- ⑤ テントサウナ内では心臓に負荷のかかる運動や大声等を避け、安静な状態で過ごしてください。
- ⑥ 入浴中に気分が悪くなったら直ちに外に出て、無理せず安静にし、必要に応じて救急車を呼んでください。
- ⑦ 酒気帯び状態では利用しないでください。
- ⑧ ロウリュをする際は、高温の水蒸気に直接接触れることによる火傷を回避するため十分な長さの柄杓を用いてください。
- ⑨ 河川での水浴び・水遊びについては、遊泳・入水禁止やライフジャケット着用等、その場所のルールを順守してください。水浴び・水遊びをされる場合は、ライフセーバー役（成人）を決めて実施してください。
- ⑩ イベント等で不特定多数でテント型サウナを利用される場合には、以上の事項に関して、土地の管理者に確認を取ってください。
- ⑪ 未成年者だけの利用は行なわないでください。

4. 撤収・片付け

利用される皆さまの安全の確保と火事など周辺環境に対する問題等が起きないように、撤収の際にも以下のようなことに留意して作業を行ってください。

- ① 夜間など懐中電灯があっても日中ほど十分な明るさが確保できない状態での作業は極力行わないでください。
- ② 火傷や怪我の回避のため、撤収作業時は動きやすい服装と服を身に着け、耐火グローブを着用して作業を行ってください。
- ③ 薪ストーブの中の火が消え、ストーブ（煙突を含む）及びサウナストーンが十分に冷めていることを確認してから作業に入ってください。
- ④ 風があるときにペグを抜く際には、テントが飛ばされないように注意しつつ、風下側から抜いてください。
- ⑤ ストーブ内に残った薪・炭等は、全てストーブ外に排出し、火消し壺等を利用し、再発火しないよう処理してください。
- ⑥ 処理後の薪・灰等は、使用場所の規則に従い、適切に処理してください。地面への放置、山林への廃棄等は絶対に行わないでください。
- ⑦ 薪割等で発生した木くず、ささくれなどは、形状が鋭利になることが多く、後からその場所に来られる方にとって危険ですので、責任を持って回収してください。

5. むすびに

当協会は、開放的な自然環境の中でもサウナと外気浴を楽しめるテント型サウナ等のアウトドアサウナの利用が、洗練された文化として国内外で広まっていくことを望んでおります。

このため、テント型サウナの利用者の皆さまにおかれましては、1～4に掲げた事項を踏まえてご自身や同行の方がテント型サウナの特徴を踏まえた安全な利用をしていただくとともに、公共の福祉や公序良俗も踏まえ周辺の方（近隣住民やキャンプ場等の施設を利用する場合の他の利用者を含む）の業務や生活・アクティビティ、周辺環境の保全にも配慮しながら、テント型サウナをご利用くださいますようお願いいたします。

- ① 周辺にいらっしゃる方（近隣にお住まいの方も含む）に騒音・煙・匂い・深夜の強い光が届くことで迷惑がかからないよう利用場所や楽しみ方にも注意しましょう。
- ② 子どもたちの水遊びや釣りなど、同じ場所や近隣で違うアクティビティをしている方の楽しみ方も尊重しましょう。
- ③ 他の方の利用可能性や他の方から見られた時の印象も考えながら、水着やガウン、平服など、その場所・空間に応じた着衣を選びましょう。
- ④ キャンプ場等で特に許されている時を除き、ゴミは持ち帰り、持ち帰った場所のルールに従って処分しましょう。

テント型サウナの利用者の皆さまが安全に楽しめるだけでなく、周辺の皆さまや環境も「ととのう」、そんなアウトドアサウナ文化の確立に向けて、利用者の皆さまお一人おひとりのご協力をいただければ幸いです。

以 上