

ISUサウナ検定3級	1
サウナの種類	5
湿式(しっしき)サウナ/ウェットサウナ.....	5
乾式サウナ/ドライサウナ.....	5
遠赤外線サウナ.....	6
フィンランド式サウナ.....	7
スチームサウナ.....	7
ミストサウナ.....	7
塩サウナ.....	8
ケロサウナ.....	8
ロシア式バーニャ.....	8
ボナサウナ/ボナサームサウナ.....	9
スモークサウナ.....	9
テントサウナ.....	9
アースサウナ/ピットサウナ.....	10
アイスサウナ.....	10
バレルサウナ.....	10
ロッキーサウナ.....	10
ikiサウナ.....	10
薪サウナ.....	10
イズネス.....	10
薬草サウナ.....	11
黄土サウナ.....	11
タワーサウナ.....	11
サウナトレーラー.....	11
サウナ用語	12
ロウリュ.....	12
アウフグース.....	13
アロマオイル.....	15
朝ウナ/あさ活/朝サウナ.....	15
汗ロウリュ.....	15
アフターサウナ.....	15
あまみ.....	16
アメニティグッズ.....	16
イオンウォーター.....	16
井戸水/地下水.....	16
インフィニティチェア.....	16
ヴィヒタ.....	16
ウイスキング.....	16
産湯.....	17
エストニア共和国.....	17
オートロウリュ.....	17

オロポ.....	17
おかわり.....	17
温度計.....	17
温冷交代浴.....	17
外気浴.....	17
カプセルホテル・カプセルユニット.....	19
仮眠室/休憩室.....	19
カラン.....	19
クールダウンルーム.....	19
グルシン.....	19
公衆浴場.....	19
高温サウナ.....	20
サウナー/サウニスト.....	20
サウナ遠征.....	20
サウナオイル.....	20
サウナストーブ.....	20
サウナストーン.....	20
サウナシュラン.....	21
サウナシート/サウナマット.....	21
サウナゾンビ.....	21
サウナタイマー/サウナ時計.....	22
サウナハット.....	22
サウナ飯(めし).....	22
サウナパンツ.....	22
サ室.....	22
サ道.....	23
サフレ.....	23
サ飯.....	23
サ旅.....	23
37.....	23
26.....	23
しきじ.....	23
下茹で.....	23
シングル.....	23
セルフロウリュ.....	24
炭酸泉(たんさんせん)風呂.....	24
チラー.....	24
チンピリ.....	24
中温サウナ.....	24
低温サウナ.....	24
ととのい椅子.....	24
ととのいタイム.....	25
ととのう.....	25
ドラクエ/ドラクエ行為.....	26

トントウ.....	26
内気浴.....	26
熱波師/アウフギーサー.....	26
ヌシ.....	27
バイブラ.....	27
バケット.....	27
羽衣.....	27
ヒートショックプロテイン.....	28
フィーバータイム.....	28
不感温浴(不感風呂).....	28
ベンチ.....	28
ホームサウナ.....	28
水通し.....	28
水風呂.....	28
身を清める.....	30
メガネ置き.....	30
METOS社.....	30
ラドル.....	30
冷冷交代浴.....	30
ととのう入り方.....	31
掲載論文(1～3級).....	36

サウナの効能.....	3
ダイエット.....	3
美肌.....	4
むくみの改善.....	7
紫外線ダメージ修復.....	8
風邪.....	8
精子.....	9
長生き.....	10
睡眠.....	13
肩こりと腰痛.....	14
冷え性.....	14
体の疲労.....	16
脳の疲労.....	16
注意点.....	19
入ってはいけない人.....	19
妊婦は止めた方が良い.....	20
高齢者は細心の注意.....	21
子どもをサウナに入れない.....	22
我慢しすぎない.....	23
水分補給する.....	24
水風呂にいきなり入らない.....	25
水風呂に長く入りすぎない.....	26
熱さと冷たさに刺激を求めすぎない.....	27
飲酒後に入らない.....	27
満腹で入らない.....	28
湿布・皮膚パッチをはずす.....	28
マナー.....	28
お風呂や岩盤浴で得られないサウナ効果.....	31
朝サウナ.....	33
サウナを続けるために.....	34
掲載論文(1～3級).....	36

サウナ日本史.....	3
奈良時代.....	3
平安時代.....	5
鎌倉・室町時代.....	5
江戸時代.....	5
近代～現代.....	6
フィンランドのサウナ史.....	8
サウナの幸福度への影響.....	10
セロトニン.....	10
自律神経とは.....	11
エンドルフィン.....	13
ドーパミン.....	15
オキシトシン.....	15
ノルアドレナリン.....	16
アドレナリン.....	17
テストステロン.....	18
まとめ.....	19
サウナの疾病への効能.....	20
高血圧.....	20
心血管.....	21
うつ.....	21
糖尿病.....	22
脳卒中.....	23
認知症.....	24
アルツハイマー.....	24
肺炎.....	25
慢性心不全.....	26
呼吸器.....	27
不整脈.....	27
慢性うっ血性心不全.....	28
脂溶性毒物による疾病.....	29
覚醒剤及び関連化学物質.....	30
関節リウマチ.....	30
筋痛性脳脊髄炎(きんつうせいのうせきずいえん)／慢性疲労症候群.....	31
慢性疲労症候群.....	32
疼痛性障害.....	33
線維筋痛症.....	34
末梢動脈疾患.....	34
慢性緊張型頭痛.....	35
酸化作用の効能.....	36
掲載論文(1～3級).....	37