

【プレスリリース】

日本サウナ学会、2025年度総会を札幌で開催

テーマは“The Science of Sauna : Health, Brain, and Society”

サウナが解き明かす「こころと身体・脳・社会」——健康と未来のライフスタイルを探る

日本サウナ学会（代表理事：加藤容崇／株式会社 100plus 代表取締役）は、
2025年11月22日（土）に札幌「EZOHUB SAPPORO」にて
2025年度日本サウナ学会総会を開催いたします（オンライン配信あり）。

本年度のテーマは

「The Science of Sauna : Health, Brain, and Society」。

サウナがもたらす心身の変化を科学的に捉え、脳科学・医学・地域社会の視点から
“ととのう”の本質を探る一日です。

■開催概要

日時：2025年11月22日（土）13:00～18:30

会場：EZOHUB SAPPORO（サツドラホールディングス株式会社本社内）

〒060-0908 札幌市東区北8条東4丁目1-20 2階

最大収容人数：100名（セミナー形式）

参加費：

学会員：5,000円／非会員：7,000円

オンライン参加（会員・非会員共通）：2,000円

※ドレスコード：スーツ・ネクタイ禁止。カジュアルやサウナポンチョも可。

■プログラムハイライト

●基調パネルセッション1

「呼吸・坐禅とサウナー — 脳科学が解き明かすこころと身体」

モデレーター：加藤 容崇（日本サウナ学会代表理事）

登壇者：有田 秀穂（東邦大学医学部名誉教授、セロトニン DOJO 代表）

●基調パネルセッション2

「サウナは本当に危険か？ — 脳外科医と考える脳血管と安全性」

モデレーター：塩谷 隆太（日本サウナ学会監事）

登壇者：吉田 道春（長崎北病院 脳神経外科医長）

●基調パネルセッション3

「サウナが拓く地域と世界 — 地方創生と国際文化交流」

モデレーター：林 克彦（日本サウナ学会理事）

登壇者：松尾 大（TTNE 代表）、TAKAYAMA（サウナプロデューサー養成講座主宰）

●第5回 日本サウナ学会 研究奨励賞・大賞 発表

今年もサウナと健康科学の研究を推進する優れた研究者を表彰。

当日発表とともに、大賞受賞者・松井大樹氏による特別講演も予定。

■代表理事メッセージ

「サウナは単なるリラクゼーションではなく、心と身体、そして社会をつなぐ“科学”の入り口です。

呼吸や坐禅、地域づくりや文化交流など、あらゆる角度からサウナの可能性を探ります。

“ととのう”を超えて、“つながる”未来へ——ぜひこの一日にご参加ください。」

日本サウナ学会 代表理事

加藤 容崇（医学博士）

■お申し込み・詳細情報

学会公式サイトよりお申し込みください：

<https://www.ja-sauna.jp/event/>

【本件に関するお問い合わせ】

日本サウナ学会 事務局

E-mail：contact@ja-sauna.jp

公式サイト：<https://www.ja-sauna.jp>



日本サウナ学会総会 in 札幌

The Science of Sauna: Health, Brain, and Society

2025年11月22日 土



サウナ学会代表理事
加藤 容崇

「こころ」と身体・脳・社会
—健康と未来のライフスタイルを探る—



【司会進行】
豊澤 瞳



【パネリスト】
東邦大学医学部名誉教授、
ゼロトニンDOJO代表
有田 秀穂

1) 基調パネルセッション

呼吸・坐禅とサウナ

—脳科学が解き明かすところと身体

2) 基調パネルセッション

サウナは本当に危険か？

—脳外科医と考える脳血管と安全性



【モデレーター】
日本サウナ学会理事
塩谷 隆太



【パネリスト】
社会医療法人聖田会
長崎北廣野脳神経外科医長
吉田 道春



【モデレーター】
日本サウナ学会理事
林 克彦



【パネリスト】
NIE/日本サウナ学会 理事
松尾 大 (とどのろの発現力)



【パネリスト】
「サウナアロギクス」(発現力) 主宰
TAKAYAMA

3) 基調パネルセッション

サウナが拓く地域と世界

—地方創生と国際文化交流