



(株)メトス監修「METOS が教える！悩み別サウナの入り方

最高に仕上がるサウナの法則」1月14日 発売

初心者から愛好家まで、豊かなサウナライフを導く一冊。

2026 年 1 月 14 日

株式会社メトス



株式会社講談社は、書籍『METOS が教える！悩み別サウナの入り方 最高に仕上がるサウナの法則』を、2026 年 1 月 14 日（水）に発売します。

「人の心と体をあたためる」をモットーに温浴・サウナ、暖炉・薪ストーブ、福祉事業を展開する株式会社メトス（本社：東京都中央区/代表：吉永昌一郎）は、本書の出版にあたり監修協力いたしました。

フィンランドをはじめとする世界のサウナと日本のサウナ文化の違いから、ロウリュ、アフグース、水風呂、外気浴の基本、有識者との対談記事も入ったサウナの解説書です。さらに、頭痛、睡眠、腰痛、認知症予防、薄毛、美肌、ダイエットなど、心身・美容にまつわる具体的な悩みに対し、科学的エビデンスに基づいた最適なサウナの入り方を紹介しています。また、浴育、火育、福祉をキーワードに、メトスから温浴事業の未来に向けたメッセージも収載されています。

## 書籍情報

書名：METOS が教える！ 悩み別サウナの入り方

最高に仕上がるサウナの法則

監修：株式会社メトス

発売日：2026 年 1 月 14 日

ISBN：978-4-06-541872-7

判型：A5 判／192 ページ

定価：1,870 円（本体 1,700 円）

## メトスの温浴・サウナ事業について

1964 年に開催された東京オリンピックの選手村にサウナが作られたことをきっかけに、海外のパートナー企業と連携しながらいち早くサウナの施工・販売を開始しました。

設備診断、設備設計、施工からメンテナンスまで一貫したサービスを提供しています。

早い段階から SDGs や環境に配慮した事業展開にも着目し「衣・食・住」の中の「住」に関わるプロとして、人々の持続可能な未来の実現に寄与できるような温浴事業全般の提案も行っております。

また、メトスは温浴・サウナ事業のほかに、薪ストーブやガスオブジェ、特注暖炉などを取り扱う暖炉・薪ストーブ事業と、ユニバーサルデザインの介護浴槽などを取り扱う福祉事業の 3 事業を展開しております。

### 【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

〔会社名〕 株式会社メトス

〔主な事業〕 温浴・サウナ事業、暖炉・薪ストーブ事業、福祉事業

〔TEL〕 03-3542-0332

〔Email〕 [shinki@metos.co.jp](mailto:shinki@metos.co.jp)

〔直営店〕 <https://metos.co.jp/pages/saunasoppi>

〔EC サイト〕 <https://saunasoppi.shop/>

