



鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科 教授
鄭 忠和

サウナを用いた和温療法の多彩な貢献：長寿社会から福寿社会へ

最初に社団法人日本サウナ・スパ協会創立20周年記念式典の開催を心からお祝い申し上げます。また第15回国際サウナ会議を日本に招聘され、素晴らしいプログラムを企画された中野憲一会長をはじめ日本サウナ・スパ協会の関係各位の皆様には深い敬意を表します。

さて日本は世界に冠たる長寿国として、アジア諸国を含めて世界の国々から称賛を受けております。長寿社会の実現には戦後経済の飛躍的發展、国民皆保険、先進的医学・医療の進歩、日本古来の食文化と栄養、自然の豊かさなど様々な要因が考えられます。特に日本人の風呂好き・温泉好きは世界でも類をみません。体を温める習慣は昔から湯治として病気や疲れた心身を癒すために多くの人達が利用してきました。これらの伝統や習慣は全身の血管機能の改善や抗動脈硬化作用の効果をもたらし、気分を爽快にして心身をリフレッシュさせ、日本人の長寿に大きく貢献してきた可能性が考えられます。

お年寄りが「長生きして良かった」と感じる長寿社会こそ本物の長寿国だと思います。しかし残念なことに「もう早く死にたい」と願っている長寿の方々も少なからずおられるようです。少子化の時代、身寄りも無く、介護施設でケアを受けながら生き長らえている人々にとって、1日はとても長くつらく感じている方もいるのです。長生きしていることを幸せに感じる社会、すなわち長寿社会から「福寿社会」になって欲しいと願わずにはられない心境です。

福寿社会になるにはそれを支える福寿医療が必要と思われれます。限られた医療費・福祉予算の中で、福寿医療を確立するための条件として、1)医療費が少なく治療効果が大きい、2)安全で副作用がない、3)痛みやストレスを与えない優しい治療、の三つが重要だと思います。この条件を満たす治療法は理想的と思われれます。これからお話する「和温療法」はこれらの条件を満たし、まさに「福寿医療」を推進する上で極めて有用であろうと思います。

「和温療法」は、「心身を和ませる温もり療法で、全身を15分間均等サウナ室で深部体温を約1.0℃～1.2℃上昇させた後、さらに30分間の安静保温で和温効果を持続させ、終了時に発汗に見合う水分を補給する治療法です。

「和温療法」の臨床応用は多彩で、その効果には目を見張るものがあります。薬物療法で治療抵抗性の種々の難治性疾患、たとえば心臓移植の適応となるような重症心不全、難治性潰瘍で下肢切断もやむを得ないと思われる閉塞性動脈硬化症、強い全身疲労感や筋肉痛で休職や辞職を余儀なくされる慢性疲労症候群や線維筋痛症、唾液分泌不全で言葉がしゃべれない・飲み込みにくいなどの患者さん達が、和温療法で劇的な回復をみせることがしばしばあります。これらの臨床効果は実に多彩で、「和温療法」は単なる臓器や局所の治療法ではありません。全身の血管機能を改善し、中枢・末梢の自律神経や神経体液性因子(ホルモン活性)を是正し、自己免疫や生体防御機構を賦活化します。

「和温療法」は私の造語であるため英訳できず、日本語発音をそのまま「Waon Therapy」として世界の権威ある循環器専門雑誌に2007年、論文タイトルとして掲載することができました。それ以来、国内的にも国際的にも医学的に認知された名称です。「和温療法」の効果発現には遺伝子レベル、分子レベル、細胞レベルで深く関与し、生体の回復に重要な役割を演じていることもわかってきました。

「和温療法」は安全で対費用効果に優れ、我慢を強いる従来の治療法とは異なり、患者を和ませて爽快な発汗を促す優しい包括的治療法です。性別や年齢を問わず、さまざまな難治性疾患患者さんや、体の不自由な長寿の方々の福音となります。1日1回、和む温もりの心地良い時間を提供できれば、体の不自由な長寿の方々はどれだけ満足されるでしょう。長寿の方々が心身のリフレッシュ感を覚え、毎日を楽しめる社会、すなわち、長寿社会から福寿社会へ変容するのに「和温療法」は欠かせない治療法と思います。

最後に、日本サウナ・スパ協会が世界に冠たる福寿社会の確立のために、大きな社会的貢献を果たされることを心から念願するものです。長寿のQOL向上のために、日本サウナ・スパ協会の更なるご発展とご活躍を祈念します。