



第10回

主 催：社団法人日本サウナ協会 国際サウナ協会
主 援：厚生省 在日フィンランド大使館 京都府 京都市
京都商工会議所 朝日新聞社 朝日イブニングニュース ほかに
特別協賛：キリンビール株式会社 協 賛：大塚製薬株式会社 ほかに

国際サウナ会議

会期：平成3年5月7日(火)・8日(水)の2日間 **会場：国立京都国際会館**(京都市・宝ヶ池)
テーマ：「健康とサウナ生活」



極的に活用されていることなどを
知っていただき、サウナに対する
理解を深めてもらえる機会となる
でしょう。どうぞお気軽にご参加
くださいますよう、心からお待ち
しています。

(談)

会場までの交通案内 京都市内～会場(国立京都国際会館)



JR京都駅からお越しの場合

- 地下鉄京都駅から約17分、地下鉄北山駅下車。タクシーで約5分
- 地下鉄京都市駅から約15分、地下鉄北大路駅下車。市バス(北4)で約10分、京都国際会館前下車。
阪急四条河原町からお越しの場合
- 市バス(5)約40分、岩倉南四の坪下車。徒歩約3分。

新しい心不全治療への応用



サウナや入浴は血管を拡張し、血流を盛んにすることがよく知られています。しかし脈拍の増加や発汗、代謝の亢進のため、従来心臓には「禁忌」とされてきました。

私達の教室(主任・田中信仰教授)では以前から、入浴やサウナが血管を拡張して血圧を下げ、靱帯の結合線維を柔軟化することから、高血圧や脳卒中のリハビリテーションへの応用を研究してきました。心臓は血液を体中に送り出すポンプ作用をしています。が、心筋梗塞や弁膜症、心筋症等でこの力が衰えた状態を「心不全」といいます。入浴やサウナによる血管拡張はこのポンプへの抵抗を減らし、「心臓病に良い影響があるのでは?」と考えて、心不全に対する入浴、サウナの研究を始めました。

その結果、血管抵抗が減り、

心臓の血液を送り出す量(心拍出量)は1.5〜2倍に増大しました。また心不全に特徴的な右心房圧や肺動脈楔入圧は有意に低下し、心筋の収縮性も著明に改善しました。脈拍は増加しますが、不整脈の発生はみられず、代謝の亢進もわずかで、1日2回、10〜20日間の治療で患者さんの臨床症状や運動能力も著明に改善しました。入浴では水圧による胸郭の圧迫や静脈還流の増大が問題となりますがサウナの場合はその心配もなく快適に治療をすめられました。

従来サウナは、主として健康者のレクリエーションや疲労回復の面から利用されてきましたが、国際サウナ会議の開催によって、心臓病や高血圧への効果も検討され、より広い人々に安心してサウナを楽しんでもらえるようになることを期待したいものです。

※この記事は、このたびの第10回国際サウナ会議において、鄭忠和先生が講演される内容の一部をまとめたものです。

※病氣治療のためにサウナを利用する場合は、必ず医師の指導のもとに行う必要があります。