

医療

健康

サウナ療法で
心疾患癒やす

血管を拡張する温泉の効能に着目し、特殊な小型サウナを使って心不全や生活習慣病などを治療する「サウナ療法」を鹿児島大病院循環器・呼吸器・代謝内科の鄭忠和教授らが開発し、実証を重ねている。科学的な「湯治」ともいえる同療法。自律神経やホルモン分泌のバランス回復、心身のリラックスなどにも効果が確認され、国内外の大学病院などが導入を進めている。

(坂本信博)

鹿大の鄭教授ら開発

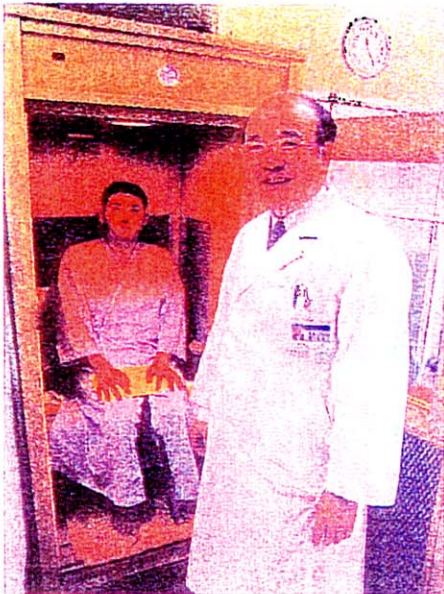
鹿児島大病院(鹿児島市桜ケ丘)のサウナ治療室。鄭教授らが技術者と開発したサウナは遠赤外線式で、家庭用の大型冷蔵庫ほどの大きさ。中のいすに腰掛け、ドアを閉じる。サウナ特有の肌を刺す熱さを感じない。むしろ快適で、木の香りも心地いい。

中はいすに腰掛け、ドアを閉じる。サウナ特有の肌を刺す熱さを感じない。むしろ快適で、木の香りも心地いい。

血管広がり機能を改善
装置小型化、進む病院導入

鹿児島大病院の鄭忠和教授(手前)らが開発した小型サウナ。室内全体を同一温度に保つことができる。

鹿児島大病院



●サウナ療法を始める前の閉塞性動脈硬化症(ASO)患者の左足の血流測定画像。親指には潰瘍(かいよう)があった。10週間後の画像。足全体の血流量が大幅に増加しただけでなく親指の潰瘍がなくなっている(いずれも鄭忠和教授提供)

サウナを出た後は、バスタオルや毛布で全身を覆ってベッドに横になり、三十分安静に。最後に発汗量を見合した水分を補給。これを一日一回、症状に応じて週三回五回繰り返す。

鹿児島大病院では一日三十分が治療中。その一人で、心臓弁膜症を患う鹿児島市の堀之口寿さん(68)は「気持ちいい汗がかけられ、治療後は不思議なくらい体が楽になる。一カ月のサウナ治療で心臓弁の閉鎖不全が改善した。同病院は三月までに、サウナ治療スペースを約二倍に拡充する方針だ。」

一般的に、六〇度のサウナに十五分入ると体温は一度上がる。「毛穴が開いているのでベッドに横たわっている間も発汗し、全身の血管が拡張する。一方で心臓の血液拍出量は増加するため心機能が改善するんです」と鄭教授。

心疾患の治療にウォーキングや軽度の運動を取り入れることが多いが、心臓に負担をかけるため重症の不整脈患者などには不向きとされる。その

点、サウナ療法は心臓の負担を減らすので症状の程度にかかわらず適用できる。

鄭教授によると重症ほど効果は大きく、心不全のため沖縄県からヘリコプターで緊急搬送されてきた患者が四週間で快方に向かった例もあるという。

浴は危険とされ、患者は何年も入浴していなかった。「なぜ、風呂は心臓に悪いのか」。鄭教授は浴槽の深さ、温度、水圧と心臓への負担について研究した。

風呂の場合、首まで湯船につかると水圧で心臓に負担がかかるが、水圧のないサウナなら、室内温度と入浴時間を管理することで安全に温熱療法の効果を得られることに着目。三年がかりで小型サウナを開発し、特殊な仕掛けで、天井も床も温度を均一化することに成功した。

家庭用電源を使い、病室に持ち運べるようキャスターを付けたほか、扉に穴を開け、点検を受けながらもサウナに入ることができるよう工夫した。費用は約二百五十万円。より安価な家庭向けを開発中という。

○患者の症例では、痛みは平均で半減。激痛が消えた患者もいた。

鄭教授らが開発した小型サウナは、熊本大、山口大、東京女子医大などの大学病院や、熊本済生会病院、鹿児島共済会南風病院などが導入。韓国、米国などの施設でも採用計画が進んでいる。

「血管拡張だけでなく、自律神経やホルモン分泌のバランス回復、心身をリラックスさせる働きもある。多くの疾患で手術や化学療法を補完する治療法になりつつ」と鄭教授。糖尿病をはじめ生活習慣病の症状緩和、軽症うつ病や慢性疲労症候群(CFS)、関節痛にも効果が確認されているという。

サウナ療法は、血管が詰まり、最悪の場合は足を切断しなければならなくなる閉塞性動脈硬化症(ASO)などにも有効だ。

ASOで左大動脈が完全に詰まっていた女性(68)は、治療十週間で痛みが消えた。循環器疾患の回復度を測る六分間で歩ける距離は、百から二百に倍増。片足の切断が必要と診断されていた男性(60)も治療十週間で切断を免れるまでに回復した。十二人のAS