

(第3種郵便物認可) 新聞定価月ぎめ3,007円(本体2,864円+消費税143円)・1部売り(消費税込み)110円

動脈硬化に サウナ有効

—— 鹿大グループ 発表へ ——

体温め血管造成 完治例も

毎日15分、10—15週間継続

糖尿病などの合併症の一つで、脚の動脈が詰まり、症状が進めば切断に至る閉塞性動脈硬化症(ASO)に、サウナによる温熱療法が有効という研究成果を鹿児島大病院の鄭忠和教授のグループがまとめた。血管内皮細胞の中にある一酸化窒素合成酵素(eNOS)が温熱効果で増え、詰まった動脈に代わる新しい血管がつくられるため。足先の壊死で切断手術直前から、十五週間で完治した例もある。今月出版される日本心臓病学会誌に論文を発表する。



鄭忠和教授

サウナ療法は、室温を天井から床まで六〇度程度に保つ特殊な遠赤外線乾式サウナ(一人用)を使用。中のいすに腰掛けて十五分過ごした後、室外でバスタオルや毛布で全身を覆いベッドに三十分間横になる。最後に発汗量に見合う水分を補給。これを一日一回、十五週

間繰り返す。副作用もなく、定期的な継続で再発も防止できる。鄭教授によると、サウナで全身に温熱を浴びることで、正常な心臓の場合、送り出す血液の量は二倍以上に増える。血流が増えることで血管の内皮が刺激され、eNOSが急増。血管拡張作用がある一酸化窒素が合成され、血管新生も進むという。

足の指の壊死が進んで潰瘍から骨がむき出しになり、ひざからの切断手術が決まっていた重度の男性患者A氏はサウナ療法を受け、十五週間で完治。痛みが完全に消えて歩けるようになった。中例では、十週間の治療で、痛み的大幅な軽減や歩行距離の伸び、血流増加などの効果が確認されたという。

鄭教授は「医師が温度や時間を厳重に管理することが不可欠だが、温熱で人間が持っている治癒力を高めることができる。臨床データを積み重ねたい」と話している。ASOの治療法は運動療法や血管拡張薬などの薬物療法のほか、重度の場合は詰まった血管を広げたり、人工血管に置き換えたりする手術もあるが、患者の負担は重く、再発の恐れもあった。

◇ ◇
鹿児島大病院 099
(275) 5111。