第3種郵便物認可

サウナ温熱療法が効果

通常の疲労とは異なる強い疲労が半年以上続き、日常生活にも支障をきたす慢性疲労症候群(CFS)。日本では一九九二年に診断基準ができただけに認知度が低く、治療法はまだ確立されていない。鹿児島大学病院はサウナを使った温熱療法で効果をあげている。

鹿大病院

温熱療法を受ける慢性疲労症候群の女性＝鹿児島大学病院サウナ治療室

症状多様な慢性疲労症候群

CFSの症状は、全身の強い倦怠（けんたい）感のほか、微熱や頭痛、関節痛など患者によって多様だ。不調はあるが通常の検査では異常が見つからず、「怠け」や精神疾患を疑われることも少なくない。

同病院呼吸器・ストレスケアセンター心身医療科の増田彰則講師は、一九九九年の厚生省（当時）調査をもとに十五―六十五歳のCFS患者は約二十万人にのぼると推計する。

風邪などの感染症がきっかけの場合と慢性的なストレスで発症する場合があるという。ホルモン、免疫、神経の健康を保つ体内バランスが崩れて起きるとされる。ウイルス感染や免疫異常、ストレスなどの要因が考えられるが解明されていない。

治療はビタミンCの多量投与や漢方薬など薬剤を用いるのが主流だが、同病院では増田講師が中心となって、鹿児島大学大学院の鄭忠和教授（循環器・呼吸器・代謝内科学）が確立した温熱療法を取り入れている。

「体軽く」日常生活へ復帰

増田講師らがCFSと診断された患者十一人を対象に、六〇度に設定した遠赤外線均等低温サウナに十五分入った後すぐに毛布で全身を包んで三十分保温する同療法を一日一回、四―五週にわたり実施したところ、疲労や痛みを感じる度合いも減少した。療法を二年続けた十人のうち、六人が仕事や学校に復帰し、四人が家事など日常生活に支障がなくなったという。

「まるでマラソンをした後のようだった」。鹿児島市の会社員女性(五)は四年前、突然座り込んだ。二つの仕事を掛け持ちし、これまでも疲れは感じていたものの全く違う感覚だった。

目の痛みがひどく、眠っていても体がきつくて目が覚める。内科、婦人科、眼科と渡り歩き検査をしてもらったが、すべて「異常なし」。心療内科で抑うつ病と診断され、仕事を辞め四カ月入院したが、退院してからも体が重く目の前の物を取ることさえできなくなった。増田講師にCFSと診断され、二〇〇二年から温熱療法を始めた。

当初は「これで治るのかな」と半信半疑だったが、温熱療法後に体が軽くなってくるのを感じたという。一年後には働けるまで回復した。仕事のかたわら、現在も週二日は同病院に通い温熱療法を続ける。「働きたくても働けないのが一番つらかった。今は仕事で疲れることはあっても回復できる。自分の中で、何かに挑戦したいという気持ちが生まれてきたことがうれしい」と笑顔を見せた。

増田講師は「温熱療法は食欲増進やリラックス効果もあり、疲労に関する症例に応用できる。小児CFSもあり、ストレスの多い社会でCFSは今後増えていく。身近な治療法があることを知ってほしい」と話す。

心臓病をはじめ、下肢閉塞（へいそく）性動脈硬化症などの治療で効果をあげてきた温熱療法の新たな可能性に、鄭教授は「病気は交感神経が緊張している状態。リラクゼーション効果のある温熱療法のすそ野は今後一層広がっていくだろう」と期待している。

慢性疲労症候群（CFS）の診断基準

大前提

❶生活が著しく損なわれるような強い疲労が少なくとも6カ月以上続く

❷病歴、身体的所見、検査所見で明らかな異常が認められない

自覚症状（6カ月以上にわたり持続、または繰り返し起こる）

1 37・2―38・3℃の微熱や悪寒　2 のどの痛み

3 首や脇の下のリンパ節の腫れ　4 筋力低下

5 筋肉痛または不快感　6 軽い作業後、24時間以上続く全身倦怠感　7 頭痛　8 移動性関節痛

9 まぶしさ、健忘、思考力低下、うつ状態など精神神経症状

10 眠り過ぎや不眠など睡眠異常

身体所見

1 微熱　2 滲出液のない咽（いん）頭炎

3 リンパ節の腫れ

2つの大前提があり、自覚症状が8項目以上、または自覚症状6項目以上で身体所見も2項目以上を満たす場合はCFS

※厚生省CFS診断基準をもとに作成