サウナで心不全改善

温熱療法 血行を促進

「温熱療法」を心不全の治療に利用する病院が増えてきた。「心臓に負担がかかって良くない」と、心臓病の人は避けるように言われてきた入浴やサウナ浴も、医師の指導の下で注意して使えば、心機能が改善し、むくみなどの症状も消えるという。運動療法も保険適用され、心不全治療の選択肢が広がる中で、温熱療法は「運動が無理な高齢者や人工心臓をつけた人もできる」「コストが低い」と注目されている。

（久保佳子）

医師の指導欠かさずに

鹿児島市内の主婦(73)は週に2回、鹿児島大学病院に通院するのを楽しみにしている。サウナに入れるからだ。

拡張型心筋症と診断されて1年になる。心筋が収縮する力が弱まり、心臓内の空間が広がる病気で、胸の痛みを感じて病院を受診し、わかった。

2カ月ほど薬を飲んだのち、その病院の医師が同大学病院の「サウナ療法」を紹介してくれた。

「心臓病なのにサウナなんて大丈夫？」。不安を感じたものの、入院して薬を続けながら週に5回、郷忠和教授の言う通りにサウナに入った。

2カ月後。64㍉に拡大していた心室の内径が57㍉に縮小。心室が分泌するホルモンで、心臓の働きがどの程度下がっているかを知る目安となる「BNP」の値も356から60・2と、同大学病院が正常とする20に近づき、心臓のポンプ機能も改善した。

以来、サウナ療法は休んだことがない。

「薬だけで治療していたころと違って胸が苦しくなることもないし、手足のむくみも消えた。それに、サウナに入った日は気分がいいんです」

温度ぬるめに

鹿児島大学病院がサウナ療法を始めて17年。今は毎日40～50人がサウナ浴をするようになった。

「『どうしても風呂につかりたい』という患者さんがいたのがきっかけでした」と郷教授。

入浴は心臓に負担がかかるので避けるべきだ――それが常識だった。おそるおそる、ぬるめの湯船に体を横たえてもらった。何度か入るうち、検査値が心機能の改善を示した。「治療に使える」。工夫を重ね、サウナの利用を始めた。

ふつうのサウナだと、温度は90度ほど。温度も高く、負担が大きすぎる。遠赤外線を使い、温度を60度に。天井と床で温度差がでないように調整した。

15分間サウナに入る。「ぬるめ」に感じても体がぽかぽかしてくる。出てすぐにタオルケットで全身をくるみ、30分間、横になり安静にする。

心臓の負担減

心不全は心臓のポンプ機能が弱って血液を十分に送り出せない状態だ。それでも脳や肺など重要な臓器には十分な血液が要る。交感神経をはじめ様々な指令が出て、手足の血管を収縮させ、その分、脳などへの血液を確保したり、心拍数を増やしたりするほか、心臓を拡大して1回の拍動で送り出す血液量を増やそうとする。

少しの間なら大丈夫でも、長く続くと、さらに心臓が弱って脳などに血液を送れなくなる。

ところが、サウナに入ると、手足の動脈が開くので血液が流れやすくなり心臓の負担が軽くなる。静脈も広がり、心臓に戻ってくる血液の圧力が減る。それで心不全が改善される――郷教授らは、そう考えている。

動脈硬化が進んで足の血管が詰まり、痛みや壊疽などを起こす閉塞性動脈硬化症の患者にも、サウナ浴を始めている。

大分県別府市の九州大学病院別府先進医療センターの峯山純一助手は昨年、別府温泉の湯を使った温熱療法の臨床研究を始めた。

40度のお湯に10分間、へそまでつかってから全身をタオルにくるんで1時間保温する。

50～80代の患者15人を対象に2週間続けたところ、ほとんどの人で心機能がよくなり、息切れなどの症状も改善した。何より、温泉地ならではの試みが喜ばれている。

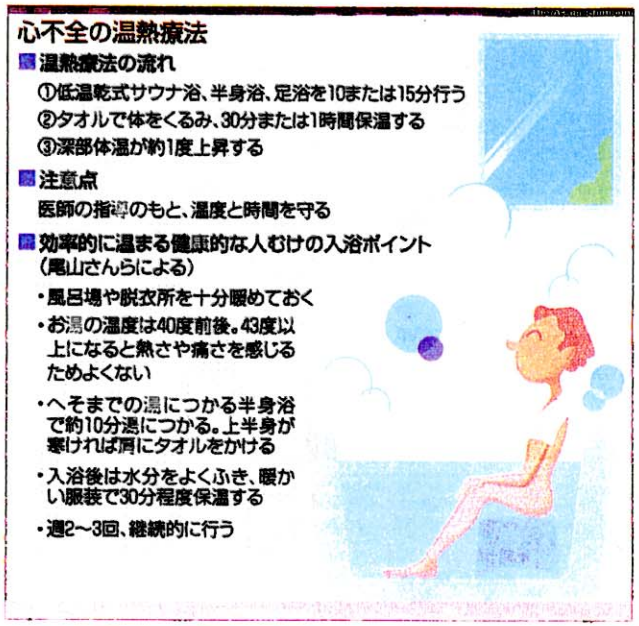
「足湯」で実験

症状が軽く補助人工心臓をつけるなどしている患者は温泉やサウナに入るのは難しい。大阪府吹田市の国立循環器病センターは近く、そんな人たちに「足湯」を始める。

使うのは市販のスチーム式足浴装置。装置ごとひざまでタオルでくるんで15分間蒸気を当て、そのまま30分間保温する。患者を二つのグループに分け、当てる蒸気の温度を、1グループは室温の25度程度に、別のグループは41度に設定。それぞれ2週間続けて心機能を比べる計画だ。

健康な人で試したところ、交感神経が活性化すると分泌量が増えるノルアドレナリンなどの値が減少。「リラックス効果も十分です」と駒村和雄・心臓動態研究室長。

うまく利用すると効果が期待できる温熱療法だが、安易に自己流で行うのは危険だ。心不全に加えて糖尿病や高血圧などを患っている人は絶対に避けなければいけない。お湯の温度が43度以上だと健康な人でも痛みを感じる。駒村室長は「気持ちいい温度に設定することが大事です」と話す。

郷教授は言う。

「安全で低コストでできる治療ですが、あくまでも治療であることを忘れないでほしい。医師の管理のもとで実施すること、が大前提です」