

医学的にみた

サウナ・温浴の効果

日本では主にサウナや温浴はリラクゼーションとして利用されていますが、海外では医学的に有益な効果をもたらすことが証明されているため、健康保険を使った治療や健康管理のために活用している国もあります。日本でもサウナや温浴に着目された先生方が研究を続け、多くの患者さんの病状を好転させ、健康維持に役立てられています。



難病の患者さんを救いたい一心で研究を続けて 20 年
和む温度で温める新治療「和温療法」

私は平成元年から慢性心不全患者さんに対して温熱療法を始め、その効果を実証してきました。きっかけは、ある重症患者さんの「死ぬまでに一度でいいから温泉に入りたい」という強い願望でした。当時、心不全患者に入浴は禁忌でしたが、患者さんの強い要望に、何とか望みをかなえてあげたいという思いから、万全の準備をして入浴に臨みました。結果、恐れていたことや心配していたことは全くなく、患者さんは涙を流して喜んでくれたのです。

このときを境に、患者さんは温泉に入るたびに体調が良くなっていきました。しかし入浴中は心臓に負担を与えるので、平成2年より水圧のない乾式サウナを使った温熱療法の研究を始めたのです。

一昨年には癌の温熱療法と区別させるため「和温療法」と名づけた。私「和温」という言葉は私の造語で、「なごむ・ぬくもり療法」を意味します。

海外に発表する論文でも「ワオン・セラピー」として認められています。和温療法は「均等

和温室」という医療用サウナを使用しています。健康な方が利用する一般的な高温サウナと違い、均等温室は60℃と低めの温度に設定しています。そこで15分間全身を温めて、深部の体温を約1.0℃上昇させるのです。その後、毛布で全身を包み、室温でさらに30分間の安静保温を行い和温効果を持続させ（写真）、最後に発汗に見合う量の水分を補給します。

難治性疾患にも有用

数々の臨床例により、和温療法は心不全患者の症状・心機能・神経体液系因子を改善させることが証明されています。心臓移植しか助かる道がないと思われた重症の拡張型心筋症の患者さんに毎日和温療法を施したところ、2ヵ月半後には退院され、18年経った今も和温療法を継続して元気に生活されておられます。

和温療法は心臓への負担が軽減するため、運動療法ができない重症例にも適用できるのも強みです。全国10施設で行った前向き臨床調査でも高い効果と安全性が証明されています。重症例を含む患者さんに対して、いままで誰一人として悪化させたことがない安全な治療法です。

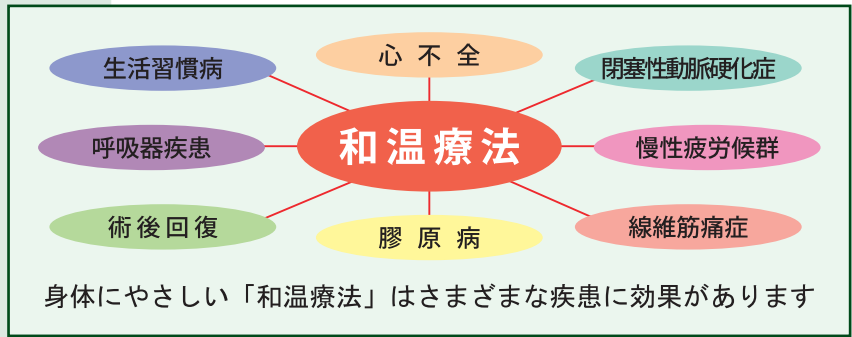
また、心不全患者に限らず、最近増えている閉塞性動脈硬化症の患者さんへも良い効果をもたらしています。この病気は糖尿病により血管障害が生じてつま先まで血

が巡らなくなり壊疽（組織の細胞が死んでしまった状態）が起こり、切断を余儀なくされる方も多数おられます。そうした患者さんに和温療法を施行すると血行障害が改善し、症状や難治性潰瘍が軽減する効果が証明されました。

心臓病の他にも、慢性疲労症候群や線維筋痛症、シェーグレン症候群など、治療法が確立されていない難治性の病気にも和温療法は驚く効果をもたらし、症状を改善させています。

苦痛のない治療法を

このように、和温療法は数々



な難治性の病気に有用であることが証明されています（図）が、これからもっと臨床例を増やし、さらに他の疾患にも適用を広げていきたいと考えています。

患者さんは

病気が治るためなら薬（わく）をもつかむ思いで治療を受け入れておられます。なかには苦痛に耐えながら治療を受けていらつしやる方もいるでしょう。だからこそ私は、患者さんに苦痛を与えず、気分を和ませられる優しい医療を目指したいのです。

そういう観点からも、治療効果が高く、安全で副作用がない、患者さんに優しい和温療法は、革新的な治療法であると確信しています。

1日も早い保険適用を

重症心不全の治療費を例にとると、和温療法を用いた治療は、和温療法を用いない治療法よりも医療費が安く経済的だという結果を得ています。増え続ける医療費の削減にも貢献できる治療法として、和温療法が1日も早く保険適用になることを期待しています。

■ 和温療法とは ■

60℃の温度で全身を 15 分間保温
↓
深部体温を約 1.0 ～ 1.2 度上昇させる
↓
室温で 30 分間の安静保温
↓
発汗に見合う水分補給

医療用サウナによる加温とその後の保温で
身体に負担のない「和温療法」

和温療法は、安全で効果を確実に得るためにも、医師の指導のもとに行う必要があります

鄭忠和（てい ちゅうわ） 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科循環器・呼吸器・代謝内科学教授。循環器学、生活習慣病学、超音波医学、和温療法を研究し、均等低温サウナを使った温熱療法の第一人者。



医療用均等低温サウナを使った 和温療法