

心不全や動脈硬化といった心臓・血管の病気を中心に、様々な疾患の治療法として「和温療法」が活用されている。一般に、心臓を患う人には危険とされるサウナを、逆転の発想で治療に応用した。(高梨ゆき子)

「この治療で胸の痛みが消え、体が軽くなった感じがしました。もともと温泉好きなので、気持ちよく治療できるのもありがたい」

大阪市の関西電力病院で、和温療法を受けている京都府宇治市の男性(77)は、治療中とは思えないリラックスした様子でそう語った。男性は2年ほど前、冠(かん)攣(れん)縮(しゆく)性(せい)狭(せう)心(しん)症(しょう)と診断された。心臓の血管がけいれんして血流が悪くなり、胸の痛みや息苦しさを起こす病気で、日本人に多いといわれる。

和温療法は、医療用の乾式サウナで体を温める治療法。室温は、通常のサウナの90度より低い60度に保つ。手順は、①医療用サウナに15分間入って汗を流す②サウナを出て、急激に体が冷えないよう毛布などで保温しながら30分間横になって安静にする③かいた汗の分だけ水分を補給する。

これにより、体内の深部体温が1・0～1・2度上昇し、全身の血管が広がって心臓の負担が軽くなり、心機能の改善につながるという。2～4週間入院して原則1日1回行うのが標準

和温療法

的な方法だ。
関西電力病院では2007～08年、難治性の冠(かん)攣(れん)縮(しゆく)性(せい)狭(せう)心(しん)症(しょう)を患う20～70歳の男女40人を、和温療法と、服用量を最大限に増やした薬物療法の2グループに分けて経過を調べた。

高い治療効果を示した。同病院循環器内科部長の石井克尚さんは「冠(かん)攣(れん)縮(しゆく)性(せい)狭(せう)心(しん)症(しょう)の患者は、35%が薬のなかなか効かない難治性だが、和温療法の有効性が確認でき、治療の幅が広がった」と話す。

た患者は心臓に負担のかかる入浴は避けるべきだが、湯温40～41度の温泉水を入れた病院のリハビリ用浴槽で、心電図で体調を管理しながら入浴させた。患者は涙を流して喜び、毎日実行したところ症状が改善した。

を上げる方法を考案した。鹿児島大病院では、心不全や閉塞性動脈硬化症の患者の症状を改善してきたほか、慢性疲労症候群や線維筋痛症といった病気の治療にも活用している。

専用サウナ 心機能改善

和温療法が使われる主な病気

心不全
閉塞性動脈硬化症
冠(かん)攣(れん)縮(しゆく)性(せい)狭(せう)心(しん)症(しょう)
慢性疲労症候群
線維筋痛症
膠原病
呼吸器疾患
術後回復



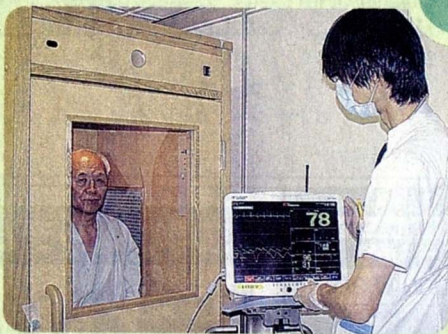
重い心臓病の人に高温のサウナや温泉は危険

3



かいた汗の分と同じくらいの量の水分を補給する

1



専用のサウナ(60℃)に15分間入り汗を流す。その間は、心拍数や血圧をモニターして異常がないかチェックする

2



サウナから出たら、爪先から頭までタオルや毛布で覆って保温し、30分間横になって安静にする

和温療法を手がける主な医療機関

順天堂大病院 (東京都文京区)	☎03-3813-3111
東京女子医大病院(東京都新宿区)	☎03-3353-8111
榊原記念病院 (東京都府中市)	☎042-314-3111
北里大病院 (神奈川県相模原市)	☎042-778-8111
富山大病院 (富山市)	☎076-434-2281
金沢市立病院 (金沢市)	☎076-245-2600
大垣市民病院 (岐阜県大垣市)	☎0584-81-3341
関西電力病院 (大阪市)	☎06-6458-5821
鹿児島大病院 (鹿児島市)	☎099-275-5318

現在、鄭さんの指導を受けた医師が、全国30か所以上の病院で和温療法を手がけている。健康保険はきかないが、特別な費用を請求していない病院も多い。