慢性心不全に〝和温療法〟

心臓がうまく働かない。心不全です。だから、心臓に負担がかかるものはだめ。治療は難しい。そんななかにあって有効な治療法があります。〝和温療法〟です。

上野敏行記者

医療最前線

〝60℃サウナ＋温保〟で重症度改善

心地いい治療

最新治療といったら、多くは病気に挑み、勝利をめざす。積極的です。

患者にはかなりの痛みと苦しみ、我慢を強いてしまう。患者はというと、病気からの回復を期待し、受け入れていく。

そう快で心地よく、笑みのある治療なんてない。

しかし、〝和温療法〟は違うという。なぜか。

「心身を和ませ、温もりの治療法だから」というのは、鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科学の鄭忠和教授。専門は循環器学、心不全、心機能です。

「和温療法の〝和温〟とは、私の造語。身体を和む温度で温めることを意味します。心不全に対する有効性を示すいくつもの確かな証拠があります」

具体的には、遠赤外線を用いた均等乾式サウナ浴で、セ氏60度で15分間、全身を均等に温めます。これで深部体温が約1～1・2度上昇します。

さらに室温の安楽ベッドで30分間安静に体を保温し、〝和温〟効果を持続。最後に発汗に見合う水分を補給（150～300ミリリットル）します。

和温療法の終了です。

米国心臓病学会誌に載った論文の題名は〝wa on〟（2007年11月号）のままでした。

「〝和温療法〟は世界でも認められてきているといっていい」

「死んでもよか」

話はさかのぼって、1989年、21年前のこと。

心不全の重症度はⅠ～Ⅳ度に分けられます。最重症はⅣ度で、ちょっと動いても呼吸困難に陥る状態です。

男性患者（75）はⅣ度、余命3～4カ月でした。その患者が毎日いうのは、「死ぬ前に一度、温泉に入りたい」。

不用意に温泉に入ったら命を落とす。これが当時の常識で、かなわぬ望みでした。

しかし、かなえてあげたい、と鄭医師（当時）は思いました。

80年代後半、心不全の治療には、血管拡張薬が有効という報告が続いていました。〈入浴で末梢血管は拡張する。血管拡張薬の作用と同じではないか〉

まずは学生で入浴実験を始めました。安全で気持ちいいと感じる条件は、湯温41度で10分間つかること。（深部体温が1度上昇）

半年が過ぎ、男性患者の心不全は進みました。入浴の意思を確認すると、「入りたい」という。

望みをかなえるため、浴槽は自動昇降式にして、上半身を少し起こした姿勢で温泉の湯へ。心臓への負担をできるだけ少なくするためでした。

万が一に備え、鄭医師は、電気ショックのパッドを両手に持って。

全身を湯に浸したときでした。男性患者は深い呼吸をしました。

「ぼうぜんとしました。ご臨終か、と。常識に反して入浴させた私の医師生命も終わり…」

ところが、心電図の波形には変化がありません。

男性患者は合掌し、涙をぼろぼろっと落としました。「死んでもよか」

予想外はその後でした。毎日、自動昇降式浴槽で入浴を続けると、心不全症状は劇的に改善。1カ月半後、退院でした。

心不全患者の入浴例を重ねていくと、限界も明らかになりました。入浴中は体に加わる水圧の影響で、心臓に戻る血流が増え、心内圧が上昇、心臓に負担がかかります。

「そうなら水圧をかけないで。その発想から生まれたのが全身を均等に温める〝乾式サウナ浴（和温療法＝現在、保険適用外）〟でした」

血圧変動なし

和温療法の有効性について、鄭教授は精力的に報告しています。

血圧も心拍数もほとんど変動せず、心拍出量（1分間に心臓から送り出す血液量）を増やし、症状を改善。心拡大も縮小。

例えば、こうです。

＊中等症以上（重症度Ⅲ～Ⅳ度）の心不全患者32人の和温療法後　心拍出量が1・5倍に。（米国循環器学会誌『循環』95年5月）

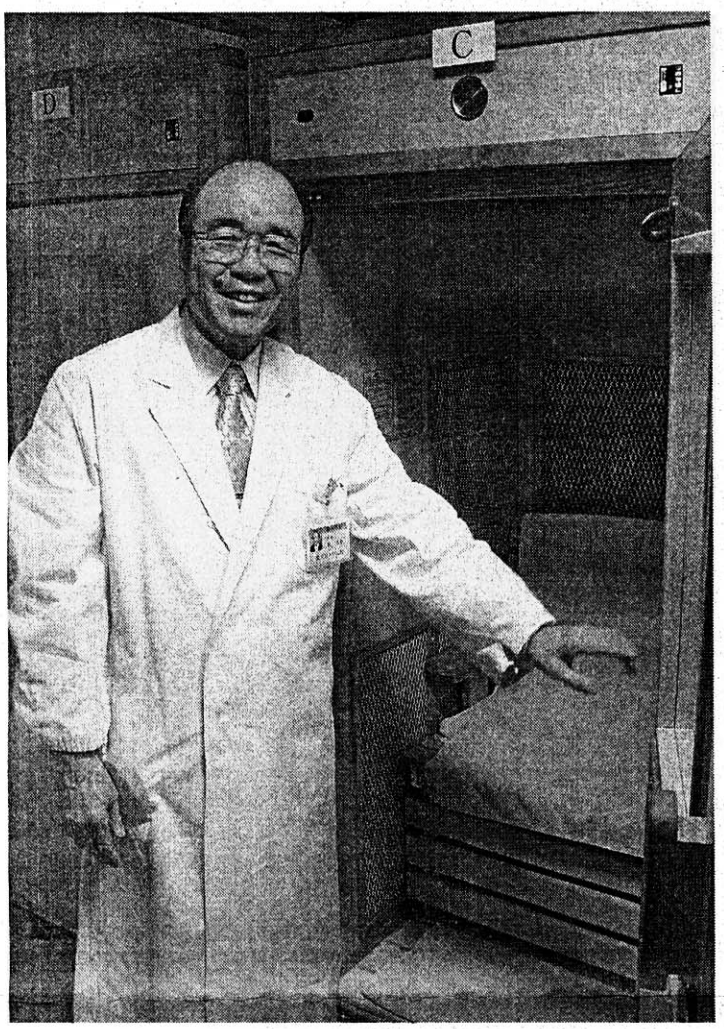
＊軽症以上（重症度Ⅰ～Ⅳ度）の心不全患者112人の1日1回2週間の和温療法後　重症度と生命予後に関係する血液中のBNP（心不全の重症度を評価する指標）濃度が低下し、改善。血管内皮細胞の作用で血管が拡張し、血液循環が改善。重症度も改善。（日本心臓病学会英文誌『心臓病学会誌』08年10月、多施設10病院共同研究）

心不全患者129人を5年間追跡した結果では、と鄭教授。「和温療法を実施した人は、しない人と比べ、生存期間が長く、再入院の割合も低い。なかには和温療法をやる前に重症心不全であった患者さんが20年を生き続けています」

鹿児島大学病院和温療法室。実際、均等乾式サウナ浴装置に入ると、あったか。気持ちが和みます。

和温療法後の患者たちの表情は明るい。

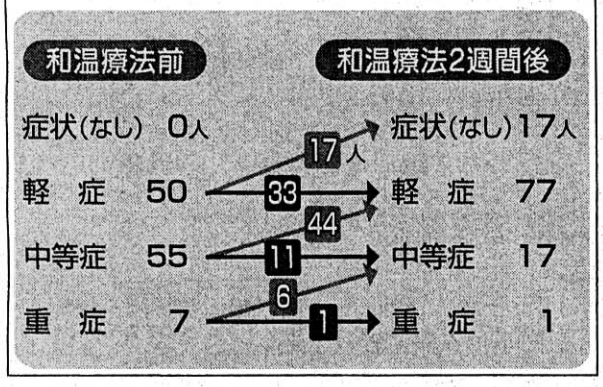
「心不全のまま元気で長生き。和み、生活の質を落とさない。安全で副作用なし。和温療法は長寿を支援する福寿医療です」



小型の均等乾式サウナ浴装置の前で鄭忠和教授。「和温療法は心不全に限らず、各種疾患に幅広く応用することが可能です。閉塞性動脈硬化症、線維筋痛症、慢性疲労症候群などにも効果をあげています」

日本における多施設研究（対象者112人）

軽症～重症心不全に対する2週間の和温療法の効果



＊重症7人のうち6人が中等症に改善、中等症55人のうち44人が軽症に改善、軽症50人のうち17人がほぼ症状なしになった。