



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

7月/408号

発行 社団法人日本サウナ・スパ協会

T E L 03 (5275) 1541 (直)

F A X 03 (5275) 1543

〒102-0085 東京都千代田区六番町1

協会創立 20 周年記念講演 「サウナを用いた和温療法の多彩な貢献」



5月28日に開催された(社)日本サウナ・スパ協会創立20周年記念式典では、鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科教授・鄭忠和先生による「サウナを用いた和温療法の多彩な貢献…長寿社会から福寿社会へ…」と題した記念講演が行われた。教授の長年にわたる多彩な臨床報告と和温療法の素晴らしさに感激した参加者から本紙掲載の要望が相次いだので、約1時間の講演を抜粋し2面を用いて紹介する。

「福寿社会」に必要な「福寿医療」

50年間というスパンで捉えてみると、日本人の平均寿命は飛躍的に延び、世界で最も平均寿命を延ばしました。女性の平均寿命86.05歳、男性79歳、男女合わせて日本は世界一の高齢・長寿社会ですから、60歳からが「第二の人生」の始まりです。

しかしながら喜んでばかりはいられません。高齢・長寿社会を迎えることにより、病気にかかる、あるいは病後の障害をもった老人が増えました。お年寄りが「長生きしてよかった」と言える社会を作るに

は、安くて質の高い治療が必要となってきます。

治療はとかく苦痛が伴い我慢が求められますが、長寿社会にとって最も望ましい治療法とは、患者さんに痛みを与えるのではなく、^{なご}和むような気持ちで病気を軽減するやさしい医療です。

私は長寿の人たちが生き生き暮らす社会を「福寿社会」と呼んでいます。現在の長寿社会をいかに豊かな「福寿社会」にするか、その実現こそ我が国に求められているのだと考えています。

長寿の方々が生き生きと暮らせる社会は若い世代に希望と勇気を与えます。理想郷である「福寿社会」を迎えるためには、それを支える「福寿医療」が必要となってきます。

「福寿医療」とは、いろいろな難治性疾患に対して低医療費で治療効果を発揮し、そして安全で副作用がなく、心身を和ませて気分を爽快にするやさしい医療のことです。その福寿医療を支える大きな力の一つが「和温療法」なのです。

抗加齢効果により福寿をもたらす画期的な療法「和温療法」

私は長年「温熱療法」を研究してきましたが、どうしたら世間にこの療法が速やかに受け入



れられるだろうかと考え、2007年3月に「和温療法」という言葉を考えました。その名の通り「なごむぬくもり」という意味で、心地良く心身を和ませ、リフレッシュさせる療法です。

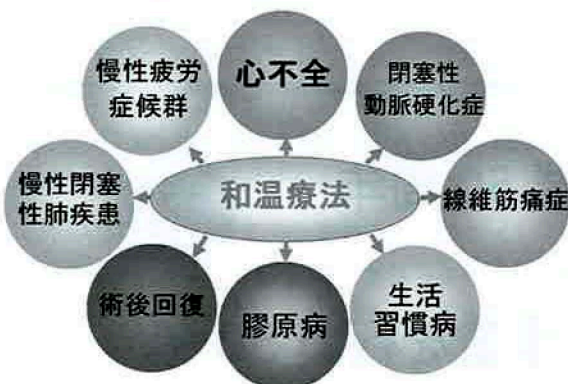
老化の主な原因は酸化ストレスによります。タバコ、肥満、紫外線などの有害物質が活性酸素を発生させ、その結果、シミ、しわ、白髪などの老化現象を引き起こすのです。老化予防には活性酸素の働きを抑え、酸化ストレスを抑制する必要があります。

酸化ストレスの軽減は疾患の発症を予防し、抗酸化作用を促します。これは健康長寿を維持するため極めて重要なのですが、「和温療法」は酸化ストレスを有意に軽減させることが確認されています。

また、生体の防御機能を備え抗酸化作用を持つタンパク質であるヒートショックプロテインの一種の「27」には、活性酸素を除去し動脈硬化を防止する作用があります。「和温療法」はこのヒートショックプロテイン27を明らかに増やす抗酸化作用があることが、動物実験により証明されています。「和温療法」は抗加齢効果により福寿をもたらす画期的な療法だと言えるのではないのでしょうか。

(6面へ続く)

和温療法の臨床応用



「和温療法」の定義

「和温療法」の特徴は、治療効果を費用で割った対費用効果が高く、しかも安全で副作用がないことです。副作用がないということは福寿医療として画期的なことです。遺伝子治療でも手術でも必ず副作用を伴いますが、「和温療法」はそれ自体が「癒やし」であって、「和温療法」の定義どおりに行えば副作用はありません。

通常のサウナは天井と床では二十数℃の温度差がありますが、「和温療法」は天井と床で温度差のないほぼ均等の**60℃の乾式サウナ**を用います。そこに**15分間安静**にしていることで**深部体温が1℃ないし1.2℃上昇**しますが、その効果を引き出すためにサウナ室を出てからさらに**30分間の安静保温**を行い、最後に体重を量ってそれに見合う**水分を補給**します。これが「和温療法」です。

今は可動式の小型和温治療室も開発され、点滴のラインも入れることで重症患者の治療もできるようになっています。

難知性の重症患者にも著明な効果

この20年間でもっとも顕著な心不全の症例を紹介しましょう。

心不全の内科的治療法は「薬物」「運動」「酸素」の3つがありますが、「和温療法」をこれらの治療法と並行して施すことで一層効果が期待できます。しかも高い医療費を使う必要もありません。

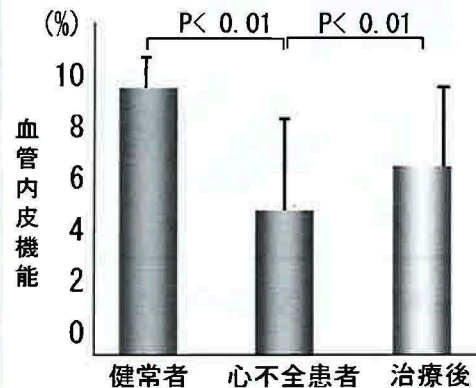
慢性心不全にはAからDまでのステージがありますが、「和温療法」はすべてのステージにおいて有効です。そして心不全患者の中でも移植という方法しか残されていないようなDステージの難治性の重症患者に対しても、著明な効果がみられることが少なくありません。

臨床報告 石灰化した心臓でどうして18年も元気でいられたのか？

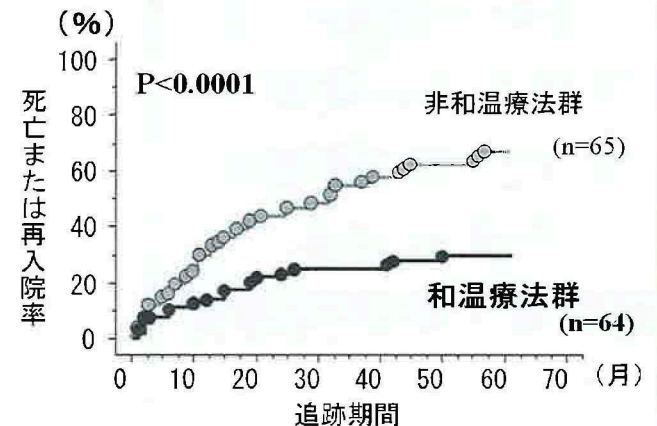
77歳の男性は20年前に心筋梗塞の発作を2回起こし、他の病院では見放されて私の患者になりました。1日1回、週5回の「和温療法」を施して3ヵ月後に退院し、和温療法装置を自宅に設置し、以来18年間自宅で療法を続け、昨年11月に脳出血で亡くなりました。

昨年最後の検査の時には心臓で働いている部位は10%以下しかなく、心機能はかなり低下した状

2週間の和温療法による 血管内皮機能の改善



心不全に対する和温療法の予後改善効果



態で、検査結果を見る限り寝たきりしか考えられない状態でした。にもかかわらず本人は何の自覚症状もなく、いたって元気に普通に日常生活を送っていました。

心臓を病理解剖させてもらったところ、驚いたことにかかなりの部分が石灰化していて、とても18年も症状がほとんどないまま元気に生きていたとは、解剖担当医にもわかには信じられない様子でした。この事実をどう解釈したらよいのでしょうか。

そこに存在するのが「和温療法」です。この患者さんは「具合が悪い時に和温療法をすれば楽になる」を口癖にしており、私のカルテには何度この言葉が記されたかわかりません。この症例は「和温療法」の正当性、妥当性を実証する好例といえますが、私はこれ以外にも多くの症例により難治性の疾患が劇的に改善することを臨床の現場で経験してきました。

医者のゴールは患者の症状の改善

北里大学、東京女子医大、順天堂大学など10施設で、心不全患者112名を対象に2週間「和温療法」の効果を共同研究した結果、有意に症状が改善されました。心不全が発症すると血管不全により内皮機能が落ち循環血液量が低下しますが、「和温療法」により心不全と血管不全の悪循環を改善することがわかりました。

また長期研究では、1999年から5年間継続したものがあります。心不全患者で「和温療法」を行った群と行わなかった群を比べると、明らかに前者の死亡・再入院率は低く抑えられていました。

「和温療法」は血管機能改善、自律神経機能の調整、心身のリラクセーション効果といった多彩な効果を

引き出しながら、長期に継続することで全身の恒常性の向上をもたらすと考えられます。

「和温療法」がどういうメカニズムで改善するか詳細はわかりませんが、長期継続は体の恒常性を高め、全身の系統的な適応を促進させるのではないかと考えています。

まだまだ医学的に解明されない部分はありますが、医者のゴールはメカニズムを解明することより、患者さんの症状を改善させることにあると考え、この療法での臨床を20年続けてきました。

「和温療法」という言葉はすでに日本の心臓病学会誌やアメリカの心臓病学会誌に掲載され、国内外で認知が高まりつつあります。患者さんが望めば「和温療法」を受けられる環境が整うように、この療法を広げていきたいと思っています。ご支援をよろしくお願いいたします。

結 語

和温療法は慢性心不全の心・血管機能を改善するだけでなく、全身の適応を促進する。

和温療法の反復継続は重症心不全、閉塞性動脈硬化症、線維筋痛症を含めた難治性疾患患者に全身の適応・生体恒常性の適応を促進し、劇的な改善効果を発揮する。

和温療法はこれまでの治療法とは異なる21世紀の革新的治療法として、その正当性、妥当性が理解され、難治性疾患患者の治療・リハビリの福音として、また福寿社会の確立のために速やかな普及を望みたい。