

0-3-3

2 型糖尿病血糖値に対する岩盤浴の効果

The Effect of bedrock bath for blood sugar level in patients with type 2 diabetes mellitus

○上者 郁夫¹⁾, 藤井 義徳¹⁾, 黒田 昌宏¹⁾, 山岡 聖典¹⁾,
下山 弘志²⁾, 篠崎 洋二³⁾, 宮木 康成⁴⁾

1) 岡山大学大学院保健学研究科, 2) 株式会社サンタモニカ, 3) しのぎクリニック, 4) 三宅医院

The purpose of this study is to investigate the effect of bedrock bath for blood sugar level in patients with type 2 diabetes mellitus (DM). Four healthy volunteers and 11 patients with type 2 DM (two patients were borderline DM) were included in this study. They took a bedrock bath two times a week for three months. They took it three times every 15 minutes per day. Fasting blood sugar level and HbA1c were examined once every month. There were no significant changes in four healthy volunteers concerning fasting blood sugar level and HbA1c. The values of HbA1c in seven of 11 patients with type 2 DM gradually decreased. Although there were individual differences, the value of fasting blood sugar level decreased in nine of 11 patients with type 2 DM. These results suggest that taking a bedrock bath maybe useful for patients with type 2 DM.

【目的】

以前から温泉や遠赤外線照射には糖尿病の血糖値改善効果があることが知られていたが、臨床応用における詳細な報告がないため、今回我々は2型糖尿病患者に対し、岩盤浴を応用し、血糖値改善効果について検討した。

【方法】

平成19年4月上旬～7月上旬までの3ヶ月間に2型糖尿病患者11名（境界型2名を含む）と4人の正常ボランティアに被検者を依頼して岩盤浴を週2回行い、血糖値に及ぼす影響について検討した。岩盤浴はサンタモニカ社製の皇輝石を用いた岩盤浴施設 SALA SALA にて行い、岩盤温度は約50度、湿度は約65～70%に設定した。被検者は岩盤の上にバスタオルを敷き、作務衣着用で15分間入浴を3回繰り返した。入浴の間に5～10分間の休憩をとった。血液検査は毎月1回空腹時血糖値とHbA1cを測定した。尚、被検者の中で経口糖尿病薬服用者は7人でインスリン投与者は1人である。生活態度は岩盤浴入浴実験前と同様にし、定期的な運動習慣や厳しい食事制限を行っている被検者はいない。

【結果】

正常者4人には血糖値、HbA1cの値に有意な変化はなく、常に正常値であった。境界型を含む2型糖尿病患者11人ではHbA1cは7人が漸減し、3人が不変、1人が微増（7.7から7.9%に増加）であった。HbA1cが0.5%以上減少したのは11人中5人で、最大減少値は1.1%（8.5%が7.4%に減少）であった。空腹時血糖値は9人が減少し、2人は不変であった。最大減少値は63mg/dl（208mg/dlが145mg/dlに減少）であった。

【結論】

週2回、45分間の岩盤浴は正常者の血糖値には影響なく、2型糖尿病の血糖値改善に有用である可能性が示唆された。