

0-1-1

2 型糖尿病に対する岩盤浴の効果（第 2 報）

Effects of Bedrock Baths for Patients with Type 2 Diabetes Mellitus (Second Report)

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) 株式会社サントモニカ, 3) 篠崎クリニック, 4) 大福クリニック

The objective of this study was to investigate the effects of bedrock baths on blood and urine glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus (DM). Four healthy volunteers and seven patients with type 2 DM (including two patients with borderline DM) were included in the study. The subjects took bedrock baths (three 15-minute baths 2 days per week) for 1 year. The fasting blood glucose level, Hb_{A1c} level, blood insulin level, urine glucose level, and body temperature were measured monthly. No significant changes were observed in the fasting blood glucose level or Hb_{A1c} level in the four healthy volunteers. The fasting blood glucose level, Hb_{A1c} level, and insulin resistance gradually decreased in the seven patients with type 2 DM, with significant differences observed between the measurements obtained before and after the study period. These results suggest that taking bedrock baths maybe useful for the management of patients with type 2 DM.

【目的】

我々は昨年の本学会において2型糖尿病患者に対し、半年間岩盤浴を応用し、血糖値改善効果について報告したが、今回は 1 年間岩盤浴を応用し、血糖値、尿糖、インスリン抵抗性、体温について検討したので報告する

【方法】

平成 19 年 4 月～平成 20 年 4 月までの 1 年間に 2 型糖尿病患者 7 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、尿糖、インスリン抵抗性および体温に及ぼす影響について検討した。岩盤浴はサント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、HbA1c および血中インスリン値を測定した。体温は毎月 1 回岩盤浴入浴前後に舌下温を測定した。

【結果】

正常者 4 人には血糖値と HbA1c に有意な変化はなく、常に正常値であった。2 型糖尿病患者 7 人では空腹時血糖値、HbA1c、インスリン抵抗性、尿糖の改善および体温のすべての項目において改善が見られ、実験前後で統計学的有意差が認められた。

【結論】

週 2 回 45 分間の岩盤浴は正常者には影響なく 2 型糖尿病の血糖値および尿糖改善に有用である。