

## 2 型糖尿病に対する岩盤浴の効果（第 3 報）

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

○上者 郁夫<sup>1)</sup>, 井上 聖也<sup>1)</sup>, 下山 弘志<sup>2)</sup>, 篠崎 洋二<sup>3)</sup>, 宮木 康成<sup>4)</sup>

1) 岡山大学大学院保健学研究科, 2) 株式会社円岩盤石開発センター,  
3) 篠崎クリニック, 4) 岡山大福クリニック

The objective of this study was to investigate the effects of bedrock baths on blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus (DM). Seven patients with type 2 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<sub>A1c</sub> level, blood insulin level, and body temperature were measured monthly. The fasting blood glucose level, Hb<sub>A1c</sub> 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. However, one year after the study period, all subjects (6 patients with type 2 DM) showed increased blood insulin levels and insulin resistances. Four patients showed increased fasting blood glucose levels and Hb<sub>A1c</sub> levels. These results suggest that taking bedrock baths maybe useful for the management of patients with type 2 DM, however, it is necessary to take bedrock baths regularly.

### 【目的】

我々は以前より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報告してきたが、今回は2型糖尿病患者に1年間定期的な岩盤浴を応用した後、定期的な岩盤浴を中止して1年後の空腹時血糖値、HbA1c、血中インスリン値、インスリン抵抗性、および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、その内、6人に平成20年4月から1年間、定期的な岩盤浴を中止し、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。岩盤浴は円岩盤石開発センター社製の皇輝石を用いた岩盤浴施設なごみ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。血液検査は空腹時血糖値、HbA1c および血中インスリン値を測定し、計算式を用いてインスリン抵抗性を求めた。体温は入浴前に舌下温を測定した。

### 【結果】

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。定期的岩盤浴を中止して1年後は6人全員に検査数値の悪化が認められたが、利用頻度が少ないほどリバウンドが強く、特に一度も岩盤浴を利用しなかった被検者は全検査値が著明な悪化を示した。

### 【結論】

週2回、45分間の岩盤浴は2型糖尿病の血糖値改善に有用であるが、継続的な利用が必要と考えられる。