

岩盤浴による脂質異常症改善効果

Effects of Bedrock Baths for Patients with Hyperlipidemia

○上者 郁夫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 patients with hyperlipidemia. Eleven patients and four normal volunteers were included in the study. The subjects took bedrock baths (three 15-minute baths 2 days per week) for 1 year. The total cholesterol, HDL, LDL, and triglyceride level were measured monthly. No significant changes were observed in the four normal volunteers. The total cholesterol, HDL, LDL, and triglyceride level gradually decreased within 6 months in patients with hyperlipidemia 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 hyperlipidemia.

【目的】

以前より、われわれは岩盤浴を用いたマイルド加温療法には糖尿病の血糖値改善効果があることを発表してきた。今回は脂質異常症に対する改善効果の有無、および最善値になるまでに要する期間について検討したので報告する。

【方法】

実験期間は平成 19 年 4 月～平成 20 年 4 月までの 1 年間で、対象は脂質異常症患者 11 名と健常ボランティアの 4 名とした。毎月 1 回総コレステロール、善玉コレステロール (HDL)、悪玉コレステロール (LDL)、中性脂肪の値を測定し、岩盤浴がこれらに及ぼす影響と効果が最善となるまでの期間について検討した。岩盤浴は皇輝石温熱ベッドを用いた岩盤浴施設なごみ Sala Sala にて週 2 回行い、岩盤温度は約 50 度、浴室湿度は約 65～70%に設定した。岩盤の上にタオルを敷き、作務衣着用で 15 分間入浴を 3 回、間に 5～10 分間の休憩を行った。尚、生活習慣は実験前後でかえることなく、内服薬も変更せずに行った。

【結果】

健常ボランティアの 4 人には有意な変化はなかったが、脂質異常症患者では総コレステロール、中性脂肪、HDL、LDL の値すべての項目において約半年で改善が認められ、実験前後で統計学的有意差が認められた。

【結論】

岩盤浴を応用したマイルド加温療法により脂質異常症患者のさまざまな異常値は実験前後で統計学的に有意な改善を示し、加温効果が認められた。約半年、週 2 回、1 回 45 分間の岩盤浴を行うことは、脂質異常症患者の改善に有効であることが示唆された。