

## P-A-5

### 岩盤浴による糖尿病と脂質異常症改善効果

#### Effects of Bedrock Baths for Patients with Diabetes Mellitus and Hyperlipidemia

○上者 郁夫<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 patients with type 2 diabetes mellitus(DM) and hyperlipidemia. Six patients with diabetes mellitus and four patients with hyperlipidemia were included in the study. The subjects took bedrock baths (three 15-minute baths 1 or 2 or 3days per week) for 1 year, respectively. The fasting blood glucose level, Hb<sub>A1c</sub> level, blood insulin level, insulin resistance, total cholesterol, HDL, LDL, and triglyceride level were measured every three months. Although abnormal values of all patients with DM and hyperlipidemia improved, patients with DM are necessary to take bedrock baths more often than 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および脂質異常症改善効果があることを発表してきた。今回は糖尿病および脂質異常症の改善効果に必要な岩盤浴の利用回数について検討したので報告する。

#### 【方法】

実験期間は平成21年11月～平成24年11月までの3年間で、対象は糖尿病患者6名でそのうち4名は脂質異常症を合併していた。3か月毎に空腹時血糖値、HbA1c、血中インスリン値、インスリン抵抗性指数、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、岩盤浴がこれらの異常値改善に必要な利用回数について検討した。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3回、1回、2回の順で、各1年間行った。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】

実験前に比べて週1～3回の岩盤浴利用は糖尿病と脂質異常症に改善が見られた。脂質異常症は週1回でも改善効果がみられたが、糖尿病は週3回利用で、すべての異常値に有意な改善がみられたが、週1回または2回の利用では改善効果の少ない症例があった。

#### 【結論】

岩盤浴を応用したマイルド加温療法により糖尿病と脂質異常症患者のさまざまな異常値は実験前後で改善を示し、加温効果が認められた。脂質異常症は週1回でも有効であったが、糖尿病の異常値改善には週3回の利用が最も有効であった。