

## 筋痛性脳脊髄炎(慢性疲労症候群)

原因が不明で明確な治療法はないとされる筋痛性脳脊髄炎(ぎんつうせい)のうせきずいえん(慢性疲労症候群)は、生活が著しく損なわれるほどの強い疲労感と、体の痛み、思考力・集中力低下、睡眠障害などをもたらす病気です。患者数は推定で約30万人といわれています。いま、体を温める温熱療法(「和温療法」)の効果が注目されています。埼玉県新座市の静風荘病院の天野恵子医師(循環器内科、性差医療情報ネットワーク理事長)が、治療効果について語りました。

(西口友紀恵)

### 天野恵子医師が報告

同疾患の患者68人の準にもとづき診断し、うち、国際的な診断基準

発症に先行する感染症が明確で、入院して和温療法を30回受けた9人を調査しました。効果は、国際的な健康指標(FS36)を使い判定。9人中7人で8

# 「和温療法」に注目

項目中4項目以上の数値が改善しました。論文は今月、国際学会誌に掲載されました。

### 学会誌に論文

和温療法とは、鹿児島大学循環器内科の鄭忠和教授(2012年退官)が1989年から慢性心不全の患者のためにとりくんだ温熱療法のこと。「和温療法」は、「心地よく心身をリフレッシュさせるぬるま湯」の意です。遠赤外線は体表面を過度に温めることな

くもりの意味です。12年9月に心不全に対する先進医療として認定されました。

### 治療は、60度の乾式遠赤外線サウナ浴で全身を15分間温め、深部体温を1〜1.2度上昇させたあと、30分間、温めた布団にくるまり安静を保ちます。

く、心臓に負担をかけず効率よく深部体温を上げることができま

### 自己免疫力を

一般ができる生活に戻りました。天野さんは、「和温療法は、患者の全身の血管機能を改善し、中枢・末梢の自律神経やホルモン活性を正して自己免疫などの力を高めると考えられる」と指摘。「漢方薬の併用やマッサージなどを取り入れることで順調に生活の質を改善でき

今回の調査では、1日中ほぼ寝たきりの重症だった2人が回復しました。11年に初診の女性(30代)の場合、漢方薬で中等度まで回復後、12年1月に入院して和温療法を3週間受けて退院。家庭用サウナを購入して継続し、今ではスキューバダイビングのインストラクターとして社会復帰しているといいま



乾式遠赤外線サウナ(写真奥)で体を温めたあとと保温します

「多くの病気の根底には血流の問題がある」と、和温療法のもつ大きな可能性に着目する天野さんは、「規模を広げた研究が急がれます。現在、治療は自費ですが、保険適用などによる普及をめざす。もう一人も家事全