

結果: サウナに入る頻度が週1回以下の群に対し、週2~3回群の発生率は約20%低減、週4回以上群は約77%低減

・サウナがマイルドなうつ病に効果的

方法: 軽症うつ病エピソードを有する入院患者を対象とした、反復温熱療法の効果に関するランダム化比較試験。対象者は温熱療法群または非温熱療法群に振り分けられた。いずれの群も、同一の入院治療(栄養管理、理学療法、作業療法等)を受けたが、それに加えて、温熱療法群は4週間(週5日)、1日1回、60°Cに保たれた遠赤外線乾式サウナのベッドの上で、15分間、仰臥位で過ごした。その後、28°Cに保たれた部屋に移動し、毛布で保温しながら30分間、過ごした。サウナの前後の体重減少を発汗量とみなし、経口水分補給も行った。非温熱療法群は、4週間(週5日)、1日1回、24°Cに保たれた部屋で、45分間、仰臥位で過ごした。

対象者数: 28名(軽症うつ病患者)

国: 日本

論文名: 温熱療法を繰り返すと、軽度のうつ病患者の食欲不振と主観的訴えが軽減される  
Repeated thermal therapy diminishes appetite loss and subjective complaints in mildly depressed patient. Psychosomatic Medicine

Masuda A. , Nakazato M. , Kihara T. , Minagoe S. , & Tei, C

結果: 温熱療法群の身体的愁訴(しゅうそ)(CMI)は非温熱療法群よりも有意に低下した。温熱療法群では、空腹感およびリラクゼーションの得点(ビジュアルアナログスケール)が有意に増加していた。血漿グレリン濃度及び1日のカロリー摂取量は、入院4週間後の非温熱療法群よりも、温熱療法群で有意に高かった。空腹時血糖値、血漿エピネフリン、BMI、抑うつ気分(SDS)に有意差は認められなかった。

うつ病になるのはストレスなどの原因によってセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンといった脳内の神経伝達物質が減少するためだと言われている。サウナはノルアドレナリンとドーパミンを増加させることが報告されている。詳しくは「ノルアドレナリン」と「ドーパミン」。

\* 精神・神経関係の薬を飲んでいる場合、発汗や体温調整が阻害されやすくなるので、かかりつけの医師との事前相談が必須。

## 糖尿病

・サウナが糖尿病患者の生活の質を上げた

方法: 2型糖尿病患者の生活の質に、遠赤外線サウナが有益な効果を及ぼすかどうかを明らかにした。対象者は3ヶ月間(毎週3回)、地域のヘルスセンターにおける1回30分間のサウナ・セッションへの参加が求められた。

対象者数: 20名(2型糖尿病患者)

国: カナダ

論文名: II型糖尿病患者の生活の質に対する反復温熱療法の影響.

The effects of repeated thermal therapy on quality of life in patients with type II diabetes mellitus.

Richard Beever

結果: サウナが糖尿病患者のストレス、疲労及び身体的健康、全体的健康感、社会生活機能に有意な改善が認められた。

※あくまで健康な人が予防のために入る場合の参考に。すでにトラブルを抱えている場合、かかりつけの医師との事前相談が必須。

糖尿病の場合、糖と一緒に水分も尿中に出てしまうためサウナで脱水状態になりやすい。

## 脳卒中

脳卒中に対するサウナの効能

・脳卒中はサウナに入る頻度が高いほど発症率が低くなる。サウナ週4回以上だと約60%も発症が低下する。

方法: 脳卒中とサウナの関係について検討するため中央値で14年間追跡調査

対象者数: 1628名(53~74歳男女)

国: フィンランド

論文名: サウナ入浴はフィンランドの男性と女性の脳卒中リスクを軽減する: 前向きコホート研究  
Sauna bathing reduces the risk of stroke in Finnish men and women: A prospective cohort study

Setor K Kunutsor , Hassan Khan , Francesco Zaccardi , Tanjaniina Laukkanen , Peter Willeit , Jari A Laukkanen

結果: サウナに入る頻度が週1回群と比較して、週4-7回群の脳卒中発症のハザード比は0.39(95%CI 0.18-0.83)と有意に脳卒中の発症を減らすということが報告された。

※あくまで健康な人が予防のために入る場合の参考に。すでにトラブルを抱えている場合、改善するかもしれないが、重篤な状態に陥る恐れもある。かかりつけの医師との事前相談が必須。

## 認知症

・認知症のリスクをサウナが64%減少させる

方法: 認知症とサウナの関係について検討するため中央値で20年間追跡調査

対象者数: 2315名(42~60歳の健康な男性)

国: フィンランド

論文名: フィンランド中年男性のサウナ入浴は認知症やアルツハイマー病と逆相関

Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men

Tanjaniina Laukkanen , Setor Kunutsor , Jussi Kauhanen , Jari Antero Laukkanen

結果: 認知症罹患(りかん)率は、サウナに入る頻度週1回10%、週2~3回9%、週4~7回4%。週1回に対して週4~7回のサウナ利用者は認知症になる確率が66%減(HR0.34、P=0.004)

・サウナに入る日数が多いほど認知症のリスクが下がる

論文名: サウナ入浴の心臓血管およびその他の健康上の利点: 証拠レビュー

Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence

Jari A Laukkanen, Tanjaniina Laukkanen , Setor K Kunutsor

\* 精神・神経関係の薬を飲んでいる場合、発汗や体温調整が阻害されやすくなるので、かかりつけの医師との事前相談が必須。

## アルツハイマー

アルツハイマーに対するサウナの効能

・アルツハイマー病のリスクをサウナが65%減少させる

方法: アルツハイマーとサウナの関係について検討するため中央値で20年間追跡調査

対象者数: 2315名(42~60歳の健康な男性)

国: フィンランド

論文名: フィンランド中年男性のサウナ入浴は認知症やアルツハイマー病と逆相関

Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men

Tanjaniina Laukkanen , Setor Kunutsor , Jussi Kauhanen , Jari Antero Laukkanen

結果: アルツハイマー病罹患(りかん)率は、サウナに入る頻度週1回6%、週2~3回6%、週4~7回3%。週1回に対して週4~7回のサウナ利用者はアルツハイマー病になる確率が65%減(HR0.35、P=0.029)

・サウナに入る日数が多いほどアルツハイマー病のリスクが下がる

論文名: サウナ入浴の心臓血管およびその他の健康上の利点: 証拠レビュー

Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence

Jari A Laukkanen , Tanjaniina Laukkanen , Setor K Kunutsor

・脈圧が大きいほどアルツハイマー病になりやすい\* サウナに入ると脈圧を下げることができる

論文名: 高齢者のタウ媒介神経変性、脳アミロイドーシス、認知症の進行と脈圧の関係

Pulse pressure in relation to tau-mediated neurodegeneration, cerebral amyloidosis, and progression to dementia in very old adults

Daniel A Nation, Emily C Edmonds, Katherine J Bangen, Lisa Delano-Wood, Blake K

Scanlon, S Duke Han , Steven D Edland , David P Salmon , Douglas R Galasko , Mark W

Bondi ; Alzheimer's

\* 精神・神経関係の薬を飲んでいる場合、発汗や体温調整が阻害されやすくなるので、かかりつけの医師との事前相談が必須。

## 肺炎

肺炎に対するサウナの効能

・肺炎はサウナに入る頻度が高いほどリスクが低下する。サウナ週4回以上だと37%低下する。

方法: 肺炎リスクとサウナの関係について検討するため中央値で25年間追跡調査

対象者数: 2210名(42~61歳男性)

国: フィンランド

論文名: 頻繁なサウナ入浴は中年白人男性の肺炎リスクを軽減する可能性がある: KIHDC前向きコホート研究

Frequent sauna bathing may reduce the risk of pneumonia in middle-aged Caucasian men:

The KIHDC prospective cohort study

Setor K Kunutsor , Tanjaniina Laukkanen , Jari A Laukkanen

結果: サウナに入る頻度が週1回以下の群と比べて、週2-3回以上の群で28%低下(HR 0.72 95CI 0.57-0.90)、週4回以上の群で37%低下(HR 0.63 95CI 0.39-1.00)することが報告された。

※あくまで健康な人が予防のために入る場合の参考に。すでにトラブルを抱えている場合、改善するかもしれないが、重篤な状態に陥る恐れもある。かかりつけの医師との事前相談が必須。

## 慢性心不全

・サウナが慢性心不全の人の生活の質を上げた

方法:慢性心不全(CHF)患者を対象として、サウナ療法による心機能改善を調べた研究。サウナ治療群(20人)は、2週間(週5日ずつ)、1日1回のサウナ療法を受けた。遠赤外線により60°Cに保たれた乾式サウナで15分間仰臥位で過ごし、さらに30分間、毛布で保温しながら、サウナ外のベットで安静に過ごした。サウナ前後の体重減少に応じて、経口水分補給を行った。統制群(10人)には、年齢、性別等をマッチさせたCHF患者を割り当てた。

対象者数:30名

国:日本(慢性心不全患者)

論文名:慢性心不全患者の心室不整脈に対する反復サウナ治療の影響

Effects of repeated sauna treatment on ventricular arrhythmias in patients with chronic heart failure

Takashi Kihara, Sadatoshi Biro, Yoshiyuki Ikeda, Tsuyoshi Fukudome, Takuro Shinsato, Akinori Masuda, Masaaki Miyata, Shuichi Hamasaki, Yutaka Otsuji, Shinichi Minagoe, Suminori Akiba, Chuwa Tei

結果:血漿脳性ナトリウム利尿ペプチド(BNP)の濃度が有意に改善するとともに、20人中17人の対象者において、自己評価QOL質問票(呼吸困難、疲労、浮腫(ふしゅ)、食欲不振、便秘、不眠に関する臨床症状のいずれか3つ以上)の改善が示された。

※あくまで健康な人が予防のために入る場合の参考に。すでにトラブルを抱えている場合、改善するかもしれないが、重篤な状態に陥る恐れもある。かかりつけの医師との事前相談が必須。

## 呼吸器

・呼吸器の疾患率をサウナは41%下げる

方法:呼吸器疾患とサウナの関係について検討するため中央値で25年間追跡調査

対象者数:1935名(42~61歳男性)

国:フィンランド

論文名:サウナ入浴は呼吸器疾患のリスクを軽減する:長期前向きコホート研究

Sauna bathing reduces the risk of respiratory diseases: a long-term prospective cohort study  
Setor Kwadzo Kunutsor, Tanjaniina Laukkanen, Jari Antero Laukkanen