

高血圧の温泉療法プログラム

健康寿命の延長に期待

九州大病院別府病院の治療・研究

からだを
読み解く

▶ 1 ◀



内科講師
山崎 聡

65歳以上の別府市民1万人以上に実施したアンケートから、高血圧になったことがある人の少なさに夜間の温泉利用が関連していることが分かりました。今回の発見は、図のように温泉の有効利用は高血圧発症の抑制だけでなく、健康寿命の延長や介護人口減少に役立つと期待されます。

九州大病院別府病院内科に入院し、温泉入浴を利用した患者計99人を対象に入浴時間別で血圧に変化があるのかを調べました。入浴時間は昼、午後、夜で比べ、血圧はまず入浴前の朝に測りました。夜に入浴した患者は昼や午後に入浴した患者と比べて、翌朝の血管収縮期の血圧が低下していました。

血圧上昇の原因は睡眠、食事、運動、ストレス、アルコール、喫煙など生活習慣がほとんどです。高血圧

治療の目的は心血管疾患と腎臓疾患の予防です。高血圧の研究、啓発活動などに取り組む日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」では、生活習慣の改善、薬物療法、運動療法に取り組み、世界保健機関（WHO）が

睡眠の質向上にも効果

睡眠障害と温泉利用

夜間の温泉利用

毎日の温泉利用

本態性高血圧 ↓

高齢者うつ病
発症抑制

生活習慣病 ↓

認知症 ↓

健康寿命 ↑

介護人口 ↓

生活習慣病などに影響する睡眠障害

レストレス
レッグス症候群

鉄欠乏性貧血
関節リウマチ
うつ病
血性心不全
ほか

閉塞性
睡眠時無呼吸

肥満、加齢、男性
COVID-19重症化
ほか

睡眠・覚醒相
後退障害

スマホ中毒
うつ病
ほか

レム睡眠
行動障害

アルコール中毒
夜間せん妄
ほか

定める正常血圧は上（収縮期）140未満、下（拡張期）90未満。高血圧の治療を受けている人のうち、正常血圧以下の降圧目標に達しているのは男性50%、女性58%とされています。高血圧症は生活習慣病の一つであり、体内時計の正しい稼働、睡眠の質向上など生活習慣の是正が降圧効果があることが知られています。生活習慣の改善のみで目標とする降圧効果が得られることは少ないですが、薬物の減量は期待できません。温泉の有効利用により高血圧発症の抑制につながる睡眠の質向上を促進することが期待されますが、これまでに確認されたことはありません。

私たちは、高血圧の患者に対し「高血圧の温泉療法プログラム」を確立する目的で臨床第2相試験を企画しました。九州大病院倫理審査委員会の承認取得後、6月末に開始予定です。目指しているのは温泉入浴で体内時計をリセットして朝食で体内時計を再稼働し、睡眠の質を向上させることです。