

NEWS
04

高血圧の 温泉療法 プログラム

九州大学病院別府病院 免疫・血液・代謝内科 講師 山崎 聡

九州大学病院別府病院は、大分県別府市にある九州大学医学部附属の大学病院です。

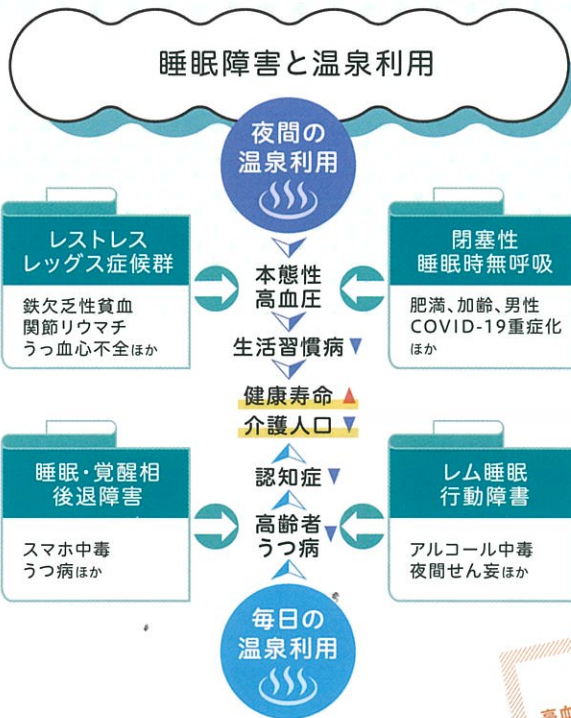
昭和6年(1931年)10月31日に九州帝国大学温泉治療学研究所として発足し、「温研」の呼び名で親しまれてきました。全国有数の温泉地という立地を活かし「高血圧の温泉療法プログラム」を行っています。令和6年(2024年)3月に開院予定の新病院でも「温泉療法」継続の強い要望をいただいています。

2011年に65歳以上の別府市民1万人以上を対象に行った、温泉と高血圧に関するアンケートの再解析を行ったところ、高血圧の少なさに「夜間の温泉入浴」、うつの少なさに「毎日の温泉入浴」が関連していました。今回の発見により、温泉の有効な利用が健康寿命の延長や介護人口の減少に役立つと期待されます。

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、心血管疾患や腎臓疾患を引き起こす可能性があるため治療が必要です。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、運動療法に取り組むことを推奨しています。

また、世界保健機関(WHO)が定める正常血圧は上(収縮期)140未満、下(拡張期)90未満で、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改善で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得られることは少ないですが、薬の減量は期待できます。今回の解析により、温泉の有効利用が睡眠の質向上を促進し、高血圧発症の抑制につながると考えられます。

当院では、本態性高血圧症の患者さんに対し、「高血圧の温泉療法プログラム」を確立する目的で臨床第II相実験(治験の2段階目)を実施しております。目指しているのは「夜間の温泉入浴」で体内時計をリセットし、朝食で体内時計を再稼働し、睡眠負債を解消することです。ぜひご協力をお願いします。



人間の概日リズム(約25時間周期)



問い合わせ先 / 0977-27-1600 (8:30~17:15 平日のみ)

概日リズム図 出典元:
THE NOBEL PRIZE Press Release: "The Nobel Assembly at Karolinska Institutet has today decided to award the 2017 Nobel Prize in Physiology or Medicine jointly to Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash and Michael W. Young for their discoveries of molecular mechanisms controlling the circadian rhythm"
(2017.10.02) (<https://www.nobelprize.org/uploads/2018/06/press-39.pdf>; 2023年10月03日確認) p.4, Figure 3. を参考に作成.)

NEWS