



ORIGINAL ARTICLE

サウナ浴が抑うつ・ストレスに及ぼす影響について

河邊真好*

*corresponding author

背景および目的

昨

今サウナ浴がブームになっている。サウナ・水風呂・外気浴を繰り返すことにより「ととのい」を感じる^{*1}と言われており、サウナや水風呂での交感神経優位の状態から、外気浴の副交感神経優位の状態に切り替わることにより、血流や心拍数、血圧や脳内ホルモンに急激な変化が起こることが「ととのい」の要因の一つであると言われてしている^{*2}。また、身体的な変化だけではなく、サウナ浴をすることにより「気分が爽快になった」「集中力があがった」などの声があり、精神的な面でも良い影響を及ぼすのではないかと考えられている。サウナ浴が軽うつを改善させるという研究もあり^{*3}、サウナ浴が抑うつや睡眠に対してどのような影響を及ぼすかを観察したい。

対象

今までサウナ浴を習慣にしていないもので、研究に同意するもの

方法

サウナ浴の方法につきレクチャーを行い（洗体の上、サウナ室7分→水風呂1分→外気浴7分を1セットとし、2~3セット行う）、それに従い週1回以上のサウナ浴を行う。初回サウナ浴前に、GHQ-60(精神健康調査票)、SDS(うつ性自己評価尺度)、BDI(ベックうつ病調査票)、QIDS(簡易抑うつ症状尺度)、職業性ストレス簡易調査票のチェックを行い、毎週実施する。また、睡眠

The Japanese Journal of Sauna

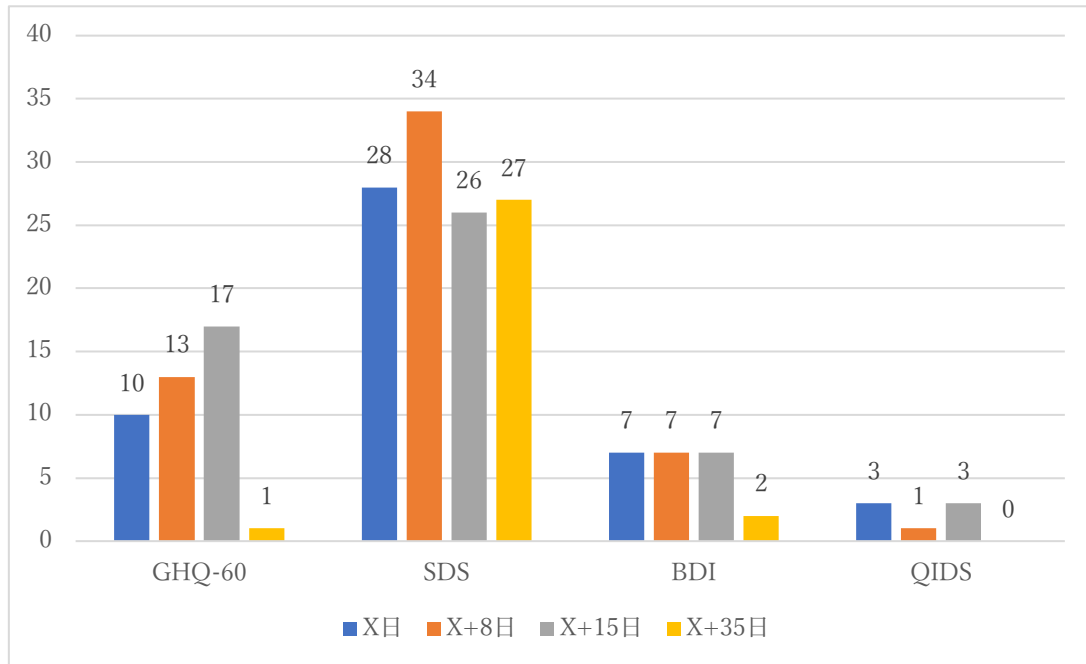
For personal use only. No other uses without permission.

Japan association of sauna. All rights reserved.

日誌をつけ、睡眠状態を確認する。

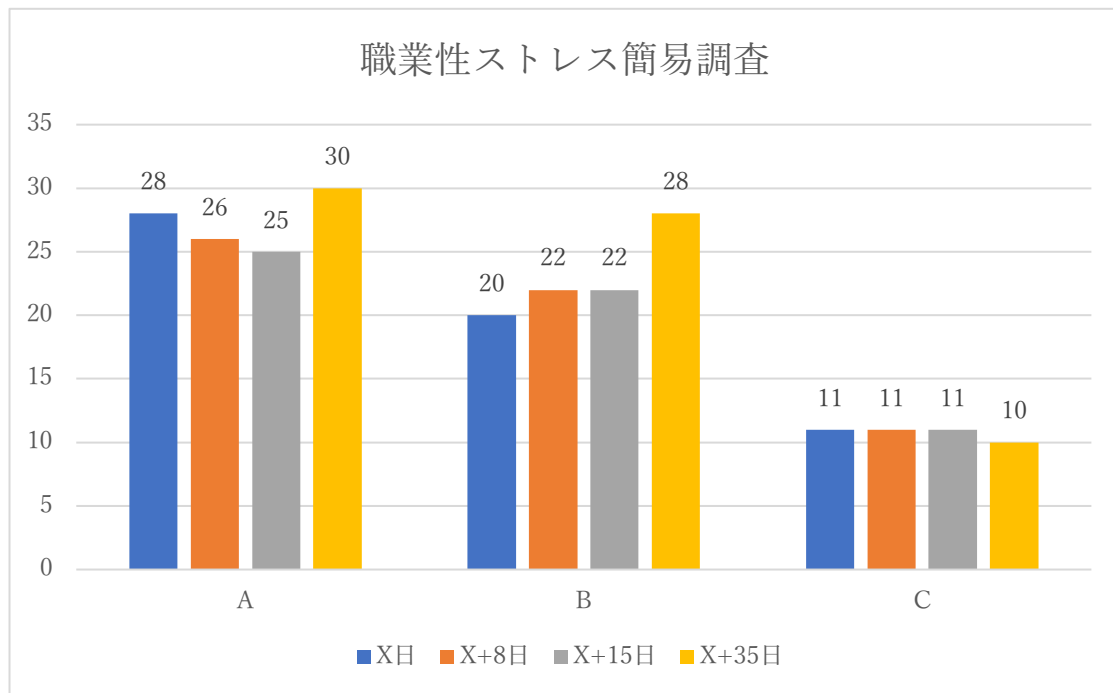
結果

以下は 30 代男性の結果である。(図 1、図 2)



上記図 1 は GHQ-60、SDS、BDI、QIDS の結果である。

GHQ-60 は最大 60 点の検査で、点数が高いほど、神経症関連症状が強いとされている。本症例では、3 回目までは徐々に点数が増加しているが、最終回で急激に点数が低下している。SDS は、精神衛生のためのスクリーニングテストとされているものであり、最大 80 点で評価する。総点が高いほど抑うつ傾向が強いとされており、40 点を超えると軽度の抑うつ傾向にあるとされている。本症例では、大きな変化は認めなかった。BDI はうつ病の重症度評価に使用するものであり、14 点を超えると、うつ病の可能性が示唆される。本症例では、大きな変化は認めなかったが、最終回では点数が低下している。QIDS は、うつ症状の評価に使用されるものであり、6 点を超えると抑うつ症状が示唆される。本症例では、大きな変化は認めなかったが、最終回では点数が低下している。



上記図 2 は、職業性ストレス簡易調査の結果である。

ストレスチェックに使われる指標であり、点数が高いほどストレスが低い（健康度が高い）とされている。A は「ストレスの原因と考えられる因子」、B は「ストレスによっておこる心身の反応」、C は「ストレス反応に影響を与える他の因子」を示している。A・B は明らかに最終調査において点数が増加しているため、健康度が高くなったことを示している。一方で C は環境因子（職場や家庭での相談しやすさなどの内容）であり、大きな変化は認めなかった。

なお、睡眠日誌については、不眠・過眠認めず、大きな変化は認めなかった。

考察

本症例では、習慣的なサウナ浴を行うことによって、抑うつやストレスが軽減したという結果を示した。特に、神経症関連症状をはかる GHQ-60、職業性ストレス簡易調査の中の「ストレスによっておこる心身の反応」において、著明な改善傾向を示した。一方で、X 日の結果と比べると、X+15 日の結果は、全体的に芳しくないため、仕事や家庭のストレスなど、サウナ浴以外の他の要因による変動も考慮する必要があるかもしれない。

前述した自律神経の交互作用による身体機能の改善のみならず、サウナ浴や水風呂、外気浴がマインドフルネスの役割を果たしていることも抑うつ・ストレス指標の改善に寄与していると考えられる。

マインドフルネスとは、現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程であり、仏教的な瞑想に由来するものである。1979 年にジョン・カバットジンが、ストレス関連障害、高血圧、頭痛などを改善するためのプログラムとして、マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) を開発した。このプログラムの中には、レーズンエクササイズ（レーズンを観察しながら丁寧に食し、「食べる」という行動に意識を向け五感を研ぎ澄ませる）や、ボディスキャン（自分の身体の感覚に意識を集中する）などが含ま

れており、それらはサウナ浴や水風呂、外気浴を通して体験できるものに類似していると考えられる。

「サ道」第2巻においても、サウナ浴によりストレスが軽減するのは、サウナ浴により「思考」から「感覚」の世界に切り変わるからではないか、と書かれている(1)。

また、本症例においては、睡眠改善効果は顕著ではなかったが、元々不眠がみられていたわけではないことから、変化がなかったものと考えられる。睡眠の深さなどを測れば、睡眠の質が向上していた可能性はあるが、定かではない。

元々、本研究は数名の被検者で行う予定であったが、予定被検者が医療関係者であり、コロナ禍・緊急事態宣言に突入したことから、実施が困難となった。一例報告では、前述のように仕事や家庭でのストレス負荷の影響により容易に結果が変動すると考えられるため、さらなる症例数の蓄積が必要であると考えられる。

参考文献

*1 タナカカツキ著「サ道」

*2 加藤容崇著「医者が教えるサウナの教科書」

*3 Masuda A, Repeated thermal therapy diminishes appetite loss and subjective complaints in mildly depressed patients, Psychosom Med.2005

口演動画

準備中