

平成 30 年 6 月 29 日  
愛 媛 大 学

## 入浴習慣は、動脈硬化や心機能に好影響をおよぼす

本学社会共創学部、医学部附属病院抗加齢・予防医療センターと京都大学が、入浴習慣が心機能や動脈硬化指標と関連することを明らかにし、その成果が Scientific Reports 誌で発表されました。

本学抗加齢・予防医療センターの検診受診者を対象とした研究において、週 5 回以上の入浴習慣を有する者では、動脈硬化の指標である脈波伝搬速度や心負荷の指標である血中の B 型心房性ナトリウム利尿ペプチドが低値を示しました。

入浴は、湯温による温熱効果とともに水圧による圧迫効果があります。水圧により末梢血管内の血液が中心に集まり、これが心機能の改善につながることで知られています。

温熱効果に関しては、フィンランドからの報告でサウナ習慣が心血管病や死亡のリスクの低下と関連していたと報告されています。

研究を行った社会共創学部の小原克彦教授は、入浴にもサウナと同様の効果が期待できると考えています。最適な湯温や入浴方法に関しては、今後、検討が必要です。

つきましては、ぜひ取材くださいますようお願いいたします。

掲 載 誌 : Scientific Reports

論文タイトル : Habitual hot water bathing protects cardiovascular function in middle-aged to elderly Japanese subjects.

(和文) 入浴習慣は、中年-高齢の日本人の心血管機能保護に働く

著 者 : 愛媛大学 小原克彦、越智雅之、岡田陽子、尾原麻耶、大八木保政、伊賀瀬道也  
京都大学 田原康玄

※送付資料 2 枚 (本紙を含む)

本件に関する問い合わせ先

愛媛大学社会共創学部  
地域資源マネジメント学科  
教授 小原 克彦

Tel : 089-927-8997

## 入浴習慣は、中高年齢の日本人の心血管機能保護に働く

**背景：**サウナの習慣が心血管病の抑制につながることが報告されている。我が国で古くから行われている入浴にも、同様の効果が期待できる。

**方法：**愛媛大学附属病院 抗加齢・予防医療センターの抗加齢ドックの受診者を対象とした。入浴頻度や湯温に関するアンケート調査を実施し、873 例から回答を得た。動脈硬化の指標として頸動脈内膜中膜厚(IMT)、上腕足首間脈波伝播速度(baPWV)を計測した。また中心血圧の指標を橈骨圧波形から求めた。心負荷の指標として血中B型ナトリウム利尿ペプチド(BNP)を測定した。

**結果：**平均の入浴時間は 12.4 分であった。週に 5 回以上入浴するものでは、4 回以下のものに比較して、baPWV、中心脈圧、BNP 濃度が有意に低値であった。湯温を加えたステップワイズ解析の結果、熱めの湯温は baPWV の低値と関係し、入浴頻度は血中 BNP および中心脈圧と負に相関した。

縦断面で追跡した 164 例において、週 5 回以上の入浴習慣を有するものでは、経年性の BNP の上昇が有意に抑制されていた。また熱めの湯温は、頸動脈最大 IMT および baPWV の上昇が小さい傾向を認めた。

**結論：**入浴は、心血管機能の保護に働く可能性が示された。

**出典：** Kohara K, Tabara Y, Ochi M, Okada Y, Ohara M, Nagai T, Ohyagi Y, Igase M. Habitual hot water bathing protects cardiovascular function in middle-aged to elderly Japanese subjects. Sci Rep. 2018 Jun 21;8(1):8687.

