

塩の部屋「いやしんす」の医学的検証

健康保養地医学研究所

所長 阿岸祐幸 医学博士（北海道大学）
研究主任 宮地正典

塩を活用した健康づくり～気候療法～

ヨーロッパでは、古来より塩分を含んだ大気を吸入する健康づくりが普及している。その実施方法は様々であるが塩分を含んだ微粒子を吸入する方法が基本である。

海岸大気浴：潮風の吹く時間帯に海岸で大気浴を行なう。(写真①)

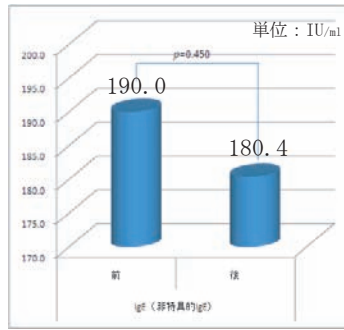
食塩泉枝状架装置：強食塩泉水を枝状架より落下させ大気に塩水の微粒子を散布する健康公園 (写真②)

適応症	気管支喘息 花粉症 アトピー性皮膚炎 呼吸器疾患	風邪の予防 慢性疲労 不眠 鼻づまり	痰の切れを良くする ストレスの緩和
-----	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------



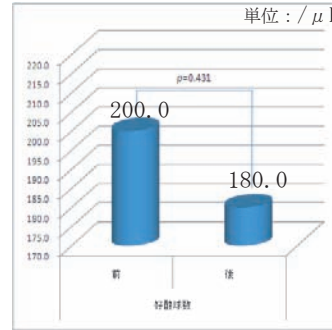
医学的効果の検証

塩分を含んだ大気成分の吸入効果に関する医学的検証は、ヨーロッパ特にドイツの医学界では十分に積み重ねられているが、日本においての実証的な研究は少ない。本研究では、「いやしんす」のアレルギー性疾患、慢性疲労、安眠効果に関する効果を検証した。



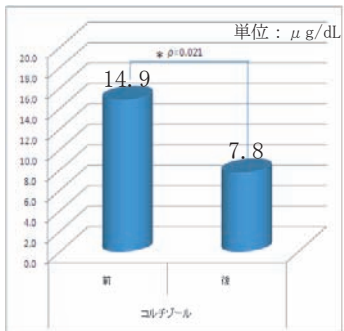
非特異的IgE値が低下

IgEは、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー性疾患の診断に一般的に使用される指標である。「いやしんす」の6日間の使用後、被験者のIgEの平均値は、190.0IU/mlから180.4IU/mlへと約5%低下した。



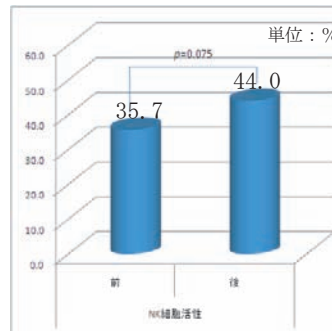
好酸球数が減少

好酸球もまたは、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー性疾患の診断に一般的に使用される指標である。「いやしんす」の6日間の使用後、被験者の好酸球数は、200/μLから180/μLに減少した。



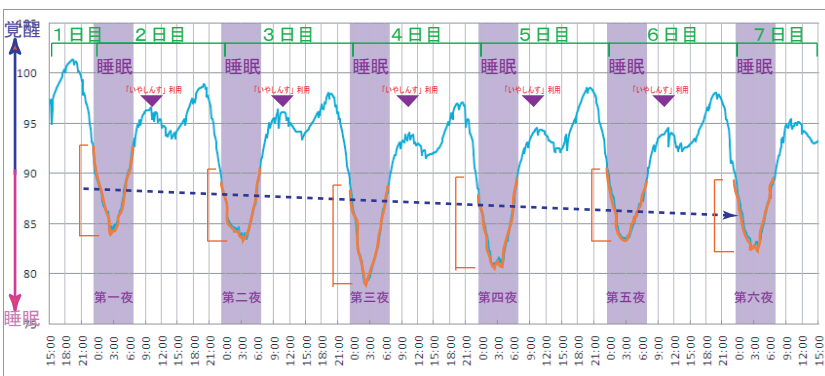
コルチゾール値が低下

コルチゾールは、ストレスホルモンとも言われ、ストレスを感じた時にそれを和らげたり、代謝を調節するなど役割を担っています。「いやしんす」の6日間の使用後、コルチゾールの平均値は14.9μg/dLから7.8μg/dLへと約50%低下した。



NK細胞活性が上昇

NK細胞は、ナチュラルキラー細胞の呼称で、初期の生体防御に重要な役割を果たす。活性が低下すると風邪を引きやすくなる。ストレスを受けると低下する。「いやしんす」の6日間の使用後、被験者のNK細胞活性の平均値は、35.7%から44.0%へと約2.3ポイント上昇した。



睡眠レベルの向上(よく眠れるようになる)

24時間体動と睡眠覚醒状態を記録する装置Actigraph(写真右)を使用し、被験者6名の睡眠時の安眠レベルを7日間測定した。



「いやしんす」利用前の第一夜から第六夜に向けて、6名の睡眠時の睡眠レベルが向上した。(青い矢印)

「いやしんす」を利用すると「安眠できた」という被験者の声を検証することができた。

「いやしんす」の医学的効果のまとめ

- アレルギー性疾患の傾向を改善する可能性がある。
- 緊張の緩和、ストレス軽減の可能性がある。
- 免疫力を活性化する可能性がある。
- 睡眠レベルを向上(よく眠れるようになる)させる可能性がある。