

「和む・温もり」の意味を込めて名付けられた、乾式サウナ療法です

# 和 温 療 法

医療用の遠赤外線サウナ療法室で15分間温まり、温熱刺激で筋細胞の働きを整えます。運動が困難な方でも治療を受けることができます。



和温療法では、室内約 60℃ に温めた医療用の遠赤外線乾式サウナ室に入って、15分間座った状態で全身をゆっくりと温めます。身体の内側（深部体温）を約 0.8～1.2℃（平均1℃）上昇させます。



サウナ浴後、毛布に包まれて30分間安静保温を行います。



終了後には、発汗量に応じてコップ1杯程度の水分補給を行います。



着替えの時間を含めて、1時間程度の治療となります。

どんな人に  
役立つの？

- ✓ 体力や気力が低下しているために運動が十分にできない方
- ✓ 冷え、倦怠感、むくみなど 血流低下に伴う症状がある方
- ✓ 心臓・血管に負担をかけずに血流を改善したい方
- ✓ 心不全や動脈硬化性疾患をもつ患者さんでの治療法の一つとして注目されています

## 期待できる効果

筋肉は、身体に必要な様々なタンパク質を生成しています。和温療法の温熱刺激により、この筋タンパク合成が増加します。和温療法を継続することで、全身の血管機能、自律神経機能の改善、免疫機能の改善、抗酸化作用、動脈硬化の改善が得られます。倦怠感・食欲の改善、運動耐容能の改善、リラクゼーション効果もあり、生活の質が改善します。

## 治療を受ける時のポイント

和温療法は副作用がほとんどありません。安全に治療を受けていただくために、毎回の治療前に医師・担当スタッフと一緒に、体調の変化や、薬の内容を確認します。サウナ中・終了直後は のぼせたりふうつかないよう注意が必要です。1回の治療で効果を自覚される方も多いですが、効果判定には定期的な継続が必要です。

和温療法は心臓リハビリテーションの中で受けていただけます。

治療費は心臓リハビリテーションの案内をご確認ください。本治療をご希望の場合は、循環器内科を受診していただき、心臓リハビリテーションをお申込みください。病状によっては、治療の対象とならない場合があります。医師の診断が必要です。

