

演題 1

ストレスフリー療法が免疫系に及ぼす影響

了徳寺大学 ストレスフリー療法研究センター

中島琢磨, 石丸圭荘, 了徳寺剛, 了徳寺健二

ストレスフリー療法（以下 SF 療法）は、体表の 4 点に温熱子をあて、30～45 分、心地よく感じる程度の遠赤外線で刺激する。

SF 療法による皮膚表面からの遠赤外線到達深度は浅く、入浴や暖房器具に比べ、加温体表面積は圧倒的に小さい。それにもかかわらず、施術中の血流量の上昇、継続的受療による高血圧症や 2 型糖尿病の症状改善などが確認されている。

私たちは SF 療法の効果の科学的検証を目的とし、SF 療法が免疫系に及ぼす影響の解析を行った。免疫系は健康の維持と密接に関わり、その変化は、末梢血リンパ球の構成や血漿中のサイトカイン濃度の変化で容易に調べられるからである。

二度の臨床実験はそれぞれ半年間実施した。被験者の生活習慣、入浴、飲酒、喫煙、服薬などの制限を一切行わなかったが、SF 療法を実施した期間でのみ、ほぼ全被験者に炎症抑制性サイトカイン IL-10 産生リンパ球の著増を認めた。IL-10 産生リンパ球増加に先立ち、炎症抑制を誘導するとされる制御性 B 細胞の活性化が起こることも明らかとなった。

これらの事実は、SF 療法が単なる温熱療法ではない事、明確なメカニズムで免疫系に影響することを示唆している。

詳細なメカニズムの検証にはさらなる臨床実験が必要であるが、本集会では、これまでに明らかとなった SF 療法の免疫系への効果について、関連する免疫メカニズムの解説と共に報告する。