インド伝統医学とゴマの薬効

上馬場和夫（北里研究所B1センター室長）

ギリシャを始めインドなどの非常に古い歴史をもつ伝統医学では、オイルを使った「油の治療文化」が体系化されていた。アロマテラピーなどのルーツもそれらの「油の治療文化」からである。

とりわけインドには、ギリシャ医学よりも古いアーユルヴェーダと呼ばれるインド伝統医学の中で、油が非常に重視され、種々の油の作用の仕組みが体系化されていた。特にゴマ油は、食品というより薬品として、殆どの病気に使われていた。しかし、その利用法には、アーユルヴェーダの概念の中で、効果ばかりでなく安全性が考慮されており、それぞれの体質や病気の状態に応じて使い分けることがなされていた。アーユルヴェーダの古典『チャラカ・サンヒター』には、「ゴマ油は甘みがあり、きめ細かく、熱性で、浸透性を持つ。ピッタを増大させるが、便と尿を停滞させ、カパを増大させない。またヴァータを除去するものの中では最も優れ、体力を与え、皮膚によく、知性と消化の火を増加させ、その用い方と調理法によって全ての病気を除去するものとなる。その昔、悪魔の主達は、ゴマ油を常用することによって老衰することなく、病気を離れ、疲れを克服し、戦いにおいて極めて強力になった（チャラカ・サンヒター第1巻第27章」というように、老化予防などへの効果も示唆している。実際、現代医学的研究によってゴマ油中のリグナンが強い抗酸化作用をもつことが最近明らかになってきた。

しかし、注目すべきことは、アーユルヴェーダでは、薬の病気への作用ばかりでなく、体質など病人自身の問題の双方を考慮することで、治療の効果をたかめ、副作用を減らすことを教えていることである「温故知新」と言われるように、古代インドの英知は、21世紀の医学や科学の発展にとって、大きな示唆を与えてくれるであろう。