

<市民公開講座 II>

古代インドのライフサイエンス・アーユルヴェーダの可能性を探る

Potentiality of Ayurveda, Science of Life of Ancient India

上馬場和夫

富山大学和漢医薬学総合研究所未病研究部門

アーユルヴェーダとは、サンスクリット語でアーユス（生命）のヴェーダ（科学）という意味をもつサンスクリット語であり、「生命の科学」として理論的な体系を作っています。つまり、独自の生命観として、体と心と意識(Body・Mind・Spirit)からなる生命を仮定し、その生命全体を考慮することで、病気を治すだけでなく、病人を癒し、健康の維持増進から若返りまでを目指しています。約 2000 年前に編纂されたアーユルヴェーダの古典『チャラカ・サンヒター』によると、アーユルヴェーダとは、「生命について説いたもので、幸福で有益な長寿をもたらすための知識のことを言う」とあります。さらに、2700 年前に編纂された別のアーユルヴェーダの古典『スシュルタ・サンヒター』では、健康の定義について肉体的定義だけでなく、「心と五感、魂が至福に満ちていること」として、健康にとって QOL (Quality of Life)の重要性を既に示唆していました。このように、アーユルヴェーダは、古代インドから数千年来、Body・Mind・Spirit からなる生命の治療と健康の維持増進のための体系的なシステムを展開してきたのです。

A. 病院や施設の医療に貢献する可能性

アーユルヴェーダでは、独自の身体観や疾病観に基づき、物質化前のエネルギーレベルで疾病を診断します。ですから、現代医学的には予防医学的な体系を作っています。また、治療や老化の予防のためには、一旦体を浄化しないと、どんな治療法でも効かないとする考えがあり、体系的な浄化療法により老廃物を排泄します。現代医学的にも細胞レベルで自己浄化システムが働いていることが明らかになっていますが、アーユルヴェーダでは、このような自己浄化システムを既に活用しています。また、中国医学でいう内治と外治と呼ばれる治療法を、アーユルヴェーダでも使っています。つまり皮膚から行う各種治療（鍼灸に類似した治療法やオイルマッサージ、薬草サウナ）と、経口的な内服治療を併用するなどです。また、頭頸部への外治であるヘッドケアは高齢者看護や歯科領域にも使うことができるでしょう。

B. 家庭の医療に貢献する可能性

アーユルヴェーダの種々の方法は、伝統的に家庭でも行われています。代表的な方法としては、食事での注意です。体質（体内のエネルギー・バランスの個人差）や季節の差を考慮して、家庭の主婦は、健康を守るべく調理をします。また、インドで伝統的に行われているベビーマッサージは、脳の可塑性の高い新生児期に愛情という心のビタミンを与えながら、神経内分泌機能も活性化させる方法

です。

C. 社会の病気をも癒すアーユルヴェーダの可能性

アーユルヴェーダでは、ベビーマッサージを始め、ヨーガの瞑想など意識(情報の場)へのアプローチを多用することで、社会という大きな生命体の疾病をも予防することを目指しています。

以上のように、細胞から人間、環境さらに社会の疾病を予防し、病気の治療も図ろうとするアーユルヴェーダの持つ可能性は莫大なものでしょう。今後の普及や実践が期待されます。

共催：NPO 法人アーユルヴェーダ研究所

医療法人社団 KYG 医療会／講談社 HBR