

アーユルヴェーダの体質学

— 中医体質や現代医学的 QOL との関連性も含めて —

上馬場 和夫

帝京平成大学ヒューマンケア学部

アーユルヴェーダでは、宇宙の五元素（空、風、火、水、地元素）が人体も構成すると考える。その5つのうち2つずつの組合せを3種類に分類し、それぞれヴァータ（風のエネルギー：空+風）、ピッタ（火のエネルギー：火+水）、カパ（水のエネルギー：水+地）の3つの生体エネルギーが人体内で、それぞれヴァータは運動を、ピッタは変換を、カパは構造維持を担っており、これらがバランスよく働くことで健康が維持されると考えている。これら3つの生命エネルギーは、受精卵の時から作用しているが、それらバランス関係には個体差があり、それは生来的なものとして一生変化しないとする体質論を持っている。受精時からヴァータが多めの人、一生ヴァータ運動エネルギーが多いため、心身の特徴として速い、軽い、冷たいなどの性質が強調されている。受精時からピッタが多めの人、心身の特徴として、熱い、鋭いなどの性質が強調され、カパが多めの人、心身の特徴として、重い、冷たい、油性、安定などの性質が強調される。これらがアーユルヴェーダの体質論の基礎となっている。

一方、体質とは別に、体調という概念もアーユルヴェーダにはある。例えば、ヴァータ、ピッタ、カパは、増加しやすい生体エネルギーとして、何かストレスがかかると増悪する。特にヴァータ体質はヴァータが増悪しやすく、ピッタ体質はピッタが増悪しやすく、カパ体質はカパが増悪しやすいと言われている。3つの生体エネルギーは、バランスを崩すと増悪したエネルギーの乱れた症状が出るという。ヴァータ異常としては、冷えや凝り、循環障害が出現し、ピッタ異常としては、熱や炎症が、カパ異常としては、浮腫や肥満、糖尿病などが起こってくる。

体質や体調は、生まれながらに決まっているとするアーユルヴェーダの理論は、現代医学的ゲノム生物学と呼応するものと推定されることから、アーユルヴェーダの体質や体調と、肥満関連遺伝子などの SNP s との関連性を調査したところ、アーユルヴェーダの体質、体調と SNP s の結果との関連性や、遊離脂肪酸値との関連性があることが示唆された。

また、アーユルヴェーダの体質/体調理論と中医体質、現代医学的 QOL や POMS との関連性も強いことが示された。以上の研究結果も説明しながら、アーユルヴェーダの体質/体調に関して紹介したい。