

# 21世紀のヘルスケアにおける アーユルヴェーダの可能性

富山県国際伝統医学センター 上馬場 和夫

## 21世紀の方向性

21世紀は、ゲノムと脳の研究が花開く時代といわれている。ゲノムを研究することで、その人が、どの病気になりやすいかとか、何故そのような体質なのかということに関して明らかになり、この病気になりやすい人には、この遺伝子を受精卵に入れて遺伝子治療を行うということが現実になると思われている。または、再生医学の発達により、弱いことがわかった臓器は、もっと強い臓器にすぐ替えたりすることが可能になろう。当然、死体からの種々の臓器移植や生体からの臓器移植は、朝飯前であろう。

また、脳を研究することで、脳血管障害や痴呆症の治療や予防が可能になる以外に、脳が、自他を認識する仕組みが明らかになるであろう。それにより、五感の刺激を認識する連合野が、情報を統合する機構が明らかになれば、最

終的には自分というものは何なのか、どうして存在するのか、など生命の根源に関する理解が得られるであろうといわれている。

しかし、本来、医学の究極的な目標とは、生命に関する理解を深め、全ての人が病気で苦しまないで幸福な長寿を享受できるようにすることであるが、以上のような現代医学的なアプローチで、それが果たして可能になるのであろうか。また、本当に生命に関する理解が得られるのであろうか。あるいは、クローン技術などで、その遺伝子が永遠の生命を得られたとすると、現代医学では、生命をどのように考えているのであろうか。人体に関する概念、つまり身体観さらには生命観が、基本的に現代西洋医学では、いきづまりが目に見えてるのではなかろうか。今までの生命観を変えないかぎり、現代医学がいくら発展しても、ますます矛盾が増大し、人々が本当に幸福な長寿を享受できることはないであろう。では、そこにどのような生命観を

もってくればよいかということになる。

## 伝統医学の復権

現代医学が発展してきたたかだか200年間程度は、過去の人類の歴史の中でほんの短期間である。科学技術の進歩はたしかにあっても、それにみあう精神性の進歩がないままであることを考えると、人類は、まだ先人に学ばなければいけないのではなかろうか。つまり温故知新の考えで、人類の過去に残してきた医学つまり伝統医学から、もっともっと学ぶことが多いと思われるのである。私は学生時代から、東西医学を統合した医療あるいは医学が、21世紀の医学となると思ってきたが、東洋医学の中でも、私が到達したのは、漢方や中国の伝統医学というより、インドの伝統医学であった。インドは仏教の発祥地として日本人の精神性の源でもあり、そこに発祥した伝統医学は、日本人には受け入れやすいのではなかろうか。また、インドはレイ（0）の発見をしたことで、現代のIT文明の発展をもたらした国ともいえるであろう。また、歴史的にみても、インドの文明は世界中の文化に大きな影響を与えてきた。

## インド伝統医学とは

インド伝統医学は、アーユルヴェーダと呼ばれている。これは、生命科学という意味をもつサンスクリット語であり、インドの固有名詞ではない。最近日本でもよく使われる「ライフサイエンス」である。アーユルヴェーダは、3500年以上の歴史を持つと言われ、中国医学と同じかそれ以上の古い歴史をもっている。しかし、最も古いその医学体系には、実は最も新しい医学的内容が含まれている。例えば、最先端のヒトゲノムによるテーラーメイド治療と酷似し

て、体質や体調などの個人差に応じて、疾病の早期発見・予防・早期治療をおこなうシステムを持っているのである。また、壮大な宇宙観に基づいて、生命を、単なる肉体の存在のみではなく、物質とエネルギー、さらに情報の3つが鼎のように複合したものとみなし、健康とは、これら3つのレベルにおける状態として定義している。具体的には、体内の3つのエネルギーがバランスし、食欲が正常で、排泄が順調、組織の生成が正常であるという定義に加えて、心・五感・魂が至福に満ちているという定義を持ち、WHOのいう健康の定義と酷似したものをもっている。さらには、WHOのQOL (Quality of Life)の構成要素を満たす条件が、アーユルヴェーダの健康観そのものなのである。

### アーユルヴェーダの健康の条件

(スシュルタ・サンヒター スートラ15:38)

1. 3つの生命エネルギーがバランスしている
2. 消化の火が正常である
3. 老廃物の生成と排泄が正常である
4. 組織の生成が正常である
5. 心、五感、魂が至福に満ちている

このようにアーユルヴェーダの健康の定義は、QOLを重視し、21世紀にWHOも目指している高いQOLの確立を成就するには、最適なものと思われる。アーユルヴェーダの定義をもっとひらたく言えば、アーユルヴェーダの古典にもあるように「健康で有益な長寿のための知識」である<sup>2)</sup>。このようにアーユルヴェーダとは、単に生き永らえている状態ではなく、高いQOLを維持した長寿（健康長寿）を目指すための知識として、21世紀の心と体のヘルスケアにとって大きな可能性を有しているのである。



## 未病を認識し、個人差に応じた テイラーメイド治療

アーユルヴェーダでは、病気になるプロセスを6あるいは7段階に分けている。そのように、健康と病気との間に境界をもうけることなく、ひとつのスペクトルの中でとらえているのである。もっと詳細に言えば、体内の3つのエネルギーのバランス状態や、過剰になったエネルギーや老廃物の蓄積状態によって、7つのステージに分けているのである<sup>3)</sup>。

現代医学的には、最後の段階になってやっと病気として認識されることになるが、アーユルヴェーダでは、中国医学でいう「未病」の段階を認識しており、現代医学的には病名がつかないような段階で、体質などの個人差に応じて、

図1 アーユルヴェーダにおける病気と健康のスペクトル

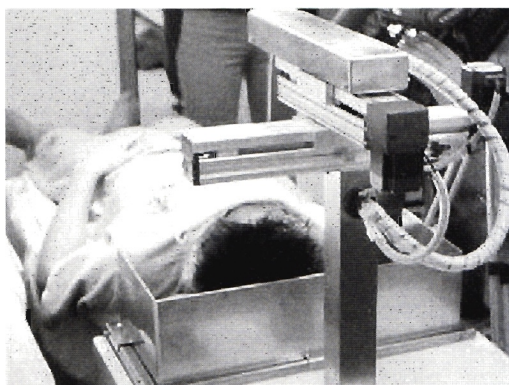
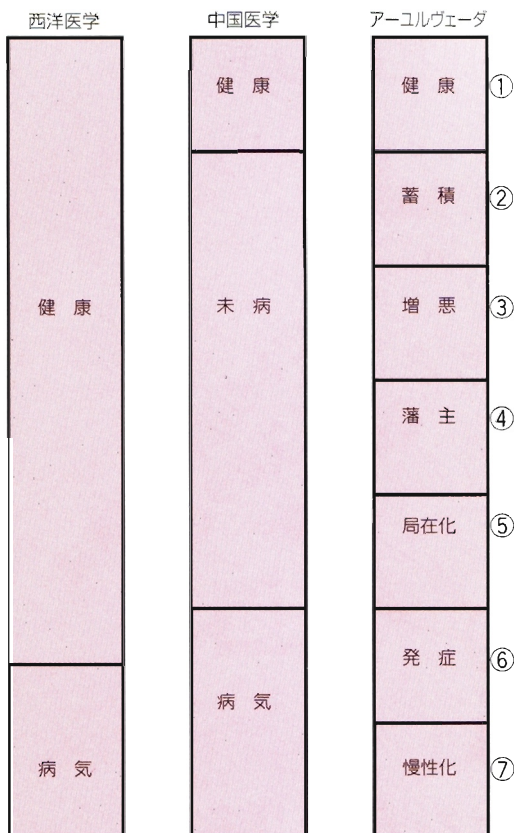


写真1 アーユルヴェーダのシロダーラー・ロボット  
頭部の皮膚温をモニターしながら、顔に垂らす油温と油液量をコントロールするシステムになる。

病気のプロセスが診断できると考えている。その段階で疾病の傾向を推定し、疾病を未然に防ぎ、高いQOLの状態を目指すことが、アーユルヴェーダの治療となる。

## アーユルヴェーダの 治療と診断法

ところで、アーユルヴェーダの目的は、病気の治療と病者の救済ばかりでなく、健康の維持増進という予防医学的なものもあり、単なる治療だけでなく、予防のための治療も含まれる。また、老化現象もアーユルヴェーダでは病気の一つと考えており、特に最近、欧米でも注目されるアーユルヴェーダの特徴的な治療は、老化制御のためのものなのである。

このような疾病の予防と治療をかねたアーユルヴェーダの治療は、基本的に2つに分類される。一つは、体内の3つのエネルギーのバランスをとるための緩和療法、2つめは、体内に蓄積した余分なエネルギーや老廃物を体外に出して浄化する浄化療法である<sup>4)</sup>。

そのような治療にとって、アーユルヴェーダでは、未病も含む病的な状態ばかりでなく体質という病気へのなりやすさを診断することが重要である。そのために、問診、視診、触診の3つを行い、病期や将来起こるかもしれない病気

を推定するのである。そのような診断にとって触診の一つである脈診が威力を発揮する。脈診にも限界があるが、現代医学的な研究によると、家族歴に高血圧のある例では、末梢動脈波形が特異な形状をしていることや、脈波の形状が心機能と関連することも報告されており<sup>9)</sup>、脈診がまったくでたらめとは思えない。また、アーユルヴェーダの体質によっては、生化学的検査所見が異なることを示唆する結果を我々は得ている。

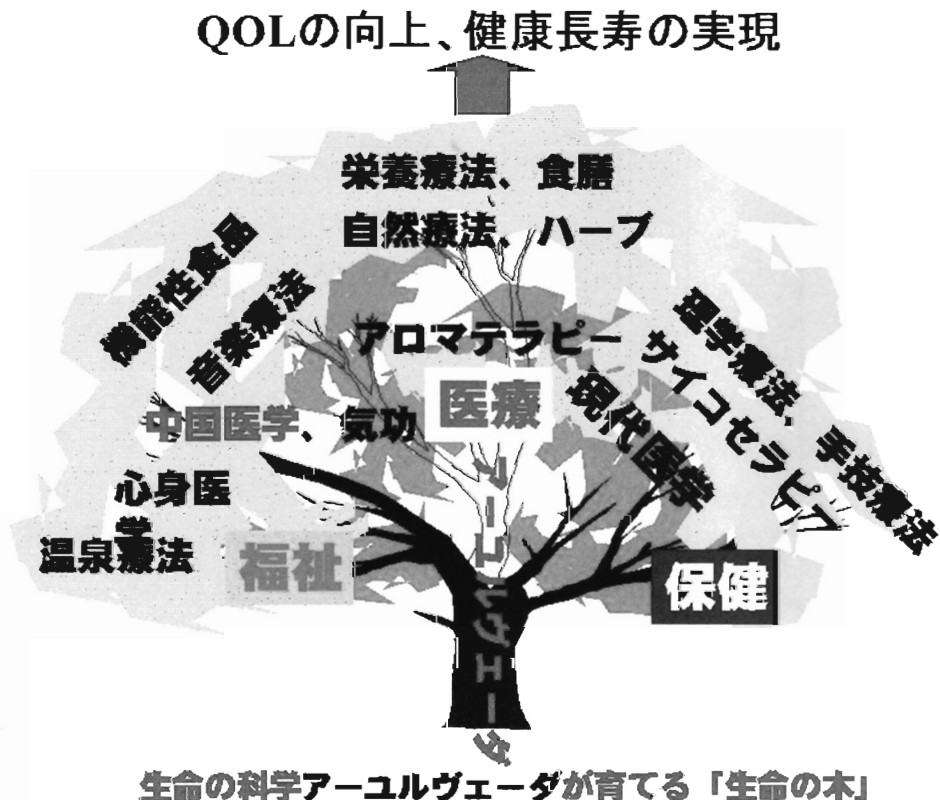
以上のようなアーユルヴェーダの診断をした後、緩和療法として種々の薬草ばかりでなく、生活処方箋を与える。つまり、体質や現在のエネルギーバランスに応じて、最適で個人にあった運動、休養、食事の処方をするのである。また、浄化療法も、個人差に応じたものを行う。

## 伝統医学と現代科学の ドッキング

以上のようなアーユルヴェーダの治療は、実は非常に多くの人手をかけるものである。また充分の治療を行うと8日間以上になることが普通である。つまり人件費がかかる治療となる。また、施術者のうまい下手が影響したり、いいかげんな方法で行われると危険である場合さえある。そこで我々は、アーユルヴェーダの治療をできるだけ機械化して、より均一で、効果的、かつ安全にするために、現代科学の最先端のコンピュータ制御システムつまり一種の治療ロボットを創生することを試みた。

21世紀は、ロボットと人間が共存する時代であり、伝統医学といえども、その生命観は終始

図2 アーユルヴェーダを幹にした21世紀の生命の木



一貫して守りながらも、具体的な方法に関しては、現代科学を利用するのが21世紀の医療となるべきであろう。

我々はいくつかの機器の開発を試みているが、まずはアーユルヴェーダの代表的な癒しの技術であるシローダーラーを機械化した。後頭部の耳後部の皮膚温をセンスしながら、額からおちる油の温度と流量を自動的に調節し、額の上を人手と同じように一定の順序で油をたらしながら動くシステムにまで完成させることを考えている。ほぼ90%完成した試作機が図1である。体験者にきくと、人間がしているのとまったく差がなかったという。ニュース番組でも、ロボットの犬が独居老人の心を癒していることが報道されているように、21世紀には、機械文明と伝統のドッキングは可能であろう。

## 結 論

以上のように、21世紀は、最も古い知恵と最も新しい知識とが一つになり、機械やコンピュータを駆使いしながらも、人間らしさや正しい生命観を忘れることなく伝統医学を活用すれば、誰もが、高いQOLを維持し、健康で有益な長寿を享受できる時代になるであろう。そのために古代インドの英知アーユルヴェーダから学ぶことは大きいと思われる。私自身は、アーユルヴェーダの知識の普遍性を感じており、アーユルヴェーダを幹にして、現代医学や他の伝統医学、代替医学を枝葉として繁らせた生命の木 (tree of Life) が21世紀に必要とされるホリスティック医学になると考えている。

### 参考文献

- 1) 上馬場和夫著『なぜ人は病気になるのか』出帆新社、1990
- 2) 矢野道雄訳『インド医学概論』朝日出版社、1985
- 3) 高橋和巳・上馬場和夫ら著『アーユルヴェーダ 究極の健康法』法研、1995
- 4) 上馬場和夫著『やさしいアーユルヴェーダ』PHP研究所、1993
- 5) 上馬場和夫ら「非観血的方法により求めた橈骨動脈圧波形の臨床的意義—心筋症患者における検討—」Therapeutic Research、20 (2)、115-119、1999