

# あなたと健康パートナー

ご家庭で役立つセルフケア/パートナーケアのための健康情報をお届けいたします。

巻頭  
インタビュー

No.004

## 健康の維持増進は、予防医学から

医師・医学博士 帝京平成大学ヒューマンケア学部&東洋医学研究所 教授 <sup>うえばば</sup>上馬場 和夫先生

インド伝統医学アーユルヴェーダ\*やヨガを積極的に取り入れ、予防医学の大切さを説く上馬場先生は、医師としてだけでなく、大学教授などとしても活躍されています。今回は、伺ったお話を前編・後編と2号にわたってご紹介致します。

### 東洋医学に惹かれ、研究に打ち込む日々

医学生の時から、さまざまな研修や研究を通して、現代医学だけでは、今後は病気に対して十分な対応ができないと感じていました。画像診断などを行う診断学などは著しく発達していたのですが、病気の予防的見地に立って考えると、現代医学は非常に無力だと感じたのです。そのときに、医師になったら現代医学(西洋医学)と東洋医学の融合による予防医学の向上を、ライフワークにしようと考えました。私は、医学部卒業後、虎の門病院の内科医として3年間勤務し、その間に、循環器科、外科、麻酔科など、多くの科を

経験して現代医学を広く学びました。4年目からは、日本初の東洋医学研究所である北里研究所附属東洋医学総合研究所に入所。入所1年目は、無給で漢方の臨床、針灸の臨床、漢方薬の研究を行い、東洋医学の知識を高めるために研究を重ねました。

### アーユルヴェーダとの出会いで大きな影響を受ける

その後、インドの伝統医学アーユルヴェーダやヨガと出会い、それらが病気の治療だけでなく、健康を維持増進するものであり、自分の目指していた東洋医学(予防医学)の考え方と同じであると知ったのです。

現代医学は肉体的な変化を見るのですが、東洋医学の考えでは、肉体的に変化が表れる前の段階で正常な働きに戻し、整えることで、病気をあらかじめ防ぐのです。

私の考えるシンアツシンは、人間の持つ自己治癒力を引き出し、修復を図ることができるセルフケア機器という意味では、東洋医学の中の予防医学のひとつと捉えています。

今回は、人間の体が持つ3つのエネルギーと、シンアツシンなどで行える予防医学、セルフケアについてお話を伺います。

※アーユルヴェーダ

インドの伝統医学であり、生命の科学という意味を持ちます。病気になる前に、健康なカラダづくりを行うことに重きをおく予防医学が主流です。

また、アーユルヴェーダは、ボディ・マインド・スピリットの考え方からなり、たとえば現代医学である西洋医学的に言うと、肉体をボディ、マインドがエナジー、スピリットが情報やインフォメーション、メモリーという意味を持っています。

第36回日本アーユルヴェーダ学会 倉敷研究総会

日時:2014年10月25日(土)・26日(日) 会場:倉敷市民会館



【略歴】1978年に広島大学医学部医学科卒業。同年、虎の門病院内科レジデント、1981年北里研究所附属東洋医学総合研究所 研究員、1999年富山県国際伝統医学センター 次長、富山大学和漢医薬学総合研究所未病解析応用研究部門 客員教授を経て、現在、帝京平成大学ヒューマンケア学部&東洋医学研究所・未病研究部門 教授、医療法人ホスピター浦田クリニック 統合医療研究所 所長、帝京大学医学部客員教授、財団法人 日本東方医学会 会長など。著書に、「インドの生命科学アーユルヴェーダ」農文協、「アーユルヴェーダのハーブ医学」出帆新社、「アーユルヴェーダ入門」地球丸などがある。

毎日自宅で簡単に続けられるセルフマッサージ機器。それが「シンアツシン」です。