

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.005

セルフケアでできる予防医学

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 ^{うえばば}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。コノコ通信6月号に引き続き、予防医学の観点からお話を伺いました。

体の中のエネルギー変化で病気を防ぐ

前号で、古代インドの英知であるアーユルヴェーダの話をしました。アーユルヴェーダは、東洋医学における予防医学の考え方。まずはそれを知るために、人間の体が持つ3つのエネルギーについて説明していきましょう。現代医学では、病気の予防をするために肉体的変化を見ます。しかし、アーユルヴェーダの考えでは、肉体的な変化となって表れる前の、体の中のエネルギー変化で予防をします。そのエネルギーとは、「運動」「代謝」「構造維持」から成り立っており、これらが均衡を保つことで健康を維持するため、バランスがひとつでも崩れれば、体

の不調となって表れてしまいます。そのエネルギー段階で不具合な部分にアプローチしていくことは、インド医学をはじめとした東洋医学の考え方であり、病気を未然に防ぐ、未病を治すことにあたるのです。

セルフケアで自己治癒力を高める

では、この未病とは、どのように自己管理をすればいいのでしょうか？その答えがセルフケアです。日常生活の中でエネルギーバランスを整え、人間が誰でも持っている自然治癒力を高めるのです。体の中でエネルギーの通路が詰まっているのは、バランスを整えることができない。だからこそ、普段からシニアツシンなどを使ってツボを刺激して詰まりを解消したり、気になる部分のコリをほぐすなどして、自然治癒力を高めていかなければなりません。また、健康の元は副交感神経がキーになっているとも考えられていて、自律神経（交感神経と副交感神経）が1日の中でうまくバランスを保つことが良い状態といえます。自律神経の乱れは、エネルギーの乱れと同じこと。ですからセルフケアで、そのエネルギーの乱れを整え、自己治癒力を高めることが健康な生活への王道になるのです。

※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を重視しています。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、たとえ現代医学である西洋医学的に言うとも、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。