第97回イーマ定例会　2010年7月20日

インド伝承医療　　アーユルヴェーダ発汗療法の科学

講師：　田澤賢次先生　（富山医科薬科大学名誉教授／日本アーユルヴェーダ学会理事長）

アーユルヴェーダ（インド伝承医学）：
アーユス(生命)とヴェーダ（知識・知恵）の複合語で、「生命の科学」という意味。
約3,000年の歴史。4ヴェーダのうち最後に成立したアタルヴァ・ヴァーダに起源をもつと言われている。
アーユルヴェーダの体制が完成したのは紀元前7世紀とも言われている。

インド伝承医学アーユルヴェーダの概念：
-八科（アシュターンガ）がスシュルタ･サムヒターに記載されている。
- ・外科（シャリヤ・タントラ）
- ・小外科（シャーラーキャ・リヤ・タントラ：眼科、耳鼻科）
- ・内科（カーヤチキツァー）
- ・小児科（カウマーラ・プリテイヤ）
- ・精神科（ブータ・ヴィディヤー）
- ・毒物学（アガダ・タントラ）
- ・長寿法（ラサヤーナ・タントラ）
- ・強精法（ヴァージー・カラナ）

スシュルタ・サムヒターに記載された外科（シャリヤ・タントラ）8方式
- 外科器械の構造と用法
- 外科手術の実際
- アルカリ製剤法（Kshara の作成法など）
- 焼灼とその規則
- ヒルの用法
- 耳朶の外科
- 潰瘍と化膿性腫脹
- 外科的手術

・アーユルヴェーダは三つのドーシャ理論が基本になっている
- 風（Vata ヴァータ）　運動のエネルギー
- 火（Pitta ピッタ）　消化、代謝エネルギー
- 水（Kapha カパ）　結合のエネルギー

これらの平衡関係が大切とする理論体系

・食物と健康の理論：7つのダートウ（組織）に転換するとする考え方が基本となる
- ・食物→腸内消化→乳び→血液→筋肉→脂肪→骨→軟骨→骨髄→卵子・精子
- ・バランスよく食べたい六味　（甘・酸・塩・辛・苦・渋）

・病気の原因の考え方

・消化力（アグニ）の不足が未消化（アーマ）物をつくることによりリンパ管・血管（スロータス）を閉塞するために正常な３つのドーシャの循環を阻害すると考える。

・アーユルヴェーダの薬用植物として約 300 種類が使用されている

・浄化療法（パンチャカルマ）

① 催吐法（気管支炎・喘息）② 瀉下法（消化器疾患）③ 浣腸法（神経疾患）

④ 経鼻法（アレルギー疾患）⑤ 瀉血法（皮膚疾患）

・この浄化療法を効率よくするために・消化剤法 ・油剤法 ・発汗法の３つの前処置を行うことを基本とする。

・浄化療法の前処置である発汗法については別項で詳しく述べる。

日本におけるアーユルヴェーダの歴史

・１９６７年（昭和 42 年）インド伝承医学研究会設立、１９６８年にインド伝承医学研究調査視察団がインドを訪ね、１９６９年（昭和 45 年）に日本アーユルヴェーダ研究会が設立されたのに始まる。

・１９９８年（平成１０年）第２０回日本アーユルヴェーダ研究会総会が日本アーユルヴェーダ学会（The Society of Ayurveda in Japan）と名称を改めることが決定され、毎年学術総会が開催され、今年は 10 日に広島で第 32 回日本アーユルヴェーダ学会が開催されます。

学会における認定制度の目的

１．アーユルヴェーダの日本における健全な普及

２．アーユルヴェーダの施術法及び指導法の医学的、社会的安全性の向上

３．アーユルヴェーダの施術及び指導を行なう者の、医学的、社会的保護

４．アーユルヴェーダ以外の補完代替医療関係の諸団体との交流

５．アーユルヴェーダの国際的交流の振興、世界の健康と福祉に貢献

学会における各資格の概略

資格者 ・アーユルヴェーダ医師、海外アーユルヴェーダ大学卒業者、

・日本の医師、獣医師

・鍼灸マッサージ師、理学療法士、介護関係

・栄養士、薬剤師

・医療関係研究職、学位取得者

・ヨーガセラピスト、ヨーガ教師（受講講座が一部免除）

・一般エステシャン（エステ資格者は受講講座一部免除）

これ等の資格者を対象として初級・中級・上級・プロフェッショナルの資格付与の為の実技試験を行う。

クシャーラ・スートラとは

クシャーラ＝アルカリ性の薬用植物成分を浸したスートラ（糸）を用いて患部の腐蝕、炎症、組織再生作用を基本とするメカニズムで痔瘻を根治する治療法である。植物として灰化したケイノコズツ、ウコンの粉末、キリンカクの樹液の３種類が用いられる。

クシャーラ・スートラの治癒プロセス

痔瘻の瘻管に糸を通す

↓

薬物学的腐蝕と再生　　（瘻管の内側が順次剪断され、瘻管の外側は組織再生する）

↓　　↓

肉芽組織が正常な組織に戻る　　（剪断と再生が同時に行われるプロセス）

↓

治　癒

理論的再生メカニズムを理解するために：

クシャーラ・スートラの腐蝕、炎症、再生作用メカニズムは氷塊に糸に錘をつけて垂らした時に、氷は次第に解けて糸は最後には落ちてしまうが氷は再び癒合する原理に例えられる

①ice block に両端重りのついた紐を置くと表面から氷は剪断される

②氷は剪断されるに従って紐は下方に進むが氷表面は癒合をはじめる

③氷が剪断され終わった時に紐は下方に落ちるが ice block は癒合により元の状態に回復する

クシャーラ・スートラに使用されている３種類の植物の作用:

キリンカク: 催炎作用、炎症反応を強め、循環系を促し組織再生を進める作用

ケイノコズチ: 局所刺激、腐食作用により、組織と筋肉蛋白を融解する作用

ウコン：殺菌作用、抗炎症作用により感染を防ぐ

1985 年 6 月 19 日～2009 年 2 月までのクシャーラ・スートラ症例数と平均年令

	症例数	男性	女性	平均年令
クローン病非合併痔瘻（普通痔瘻）	1441	1284（89.1%）	157（10.9%）	42.5
クローン病合併痔瘻	35	27	8	26.4
合　計（再発治療を含む）	1476	1311	165	42.1
	人工肛門造設を必要とした症例：３例 クローン病　２例、普通痔瘻　１例　治癒率 99.8%			

クシャーラ・スートラ治療の特徴：

・クシャーラ・スートラの基本は lay open 法である
・肛門括約筋の切断は、修復されるため肛門機能にほとんど影響を与えない
・肛門閉鎖不全を起こしにくく、狭窄もない
・治療法が単純で、薬物療法として理論的である
・症例によっては、外来治療が可能である
・術後の瘢痕創は非常に健康的である

クシャーラ・スートラの適応

・痔瘻
・痔核
・裂肛（肛門ポリープ）
・肛門部コンジローマ
・Skin tags
・毛巣瘻(Pilonidal sinus)

浄化療法の前処置としての発汗法について：

チャラカ・サンヒターによる浄化効能とは以下のように述べられている。
「体内の浄化を受けた人には、正常な体熱が増加し、疾病は去り、健康が回復して来る。
感覚器、精神・知力・顔色が改善され、体力・抵抗力・生殖力・男らしさが生まれる。
さらに、無病でなかなか年をとらず、長寿を得る。」とある。

アーユルヴェーダの発汗法（Sveda）は４つの方法に準ずる

1. 熱発汗（ターパ・スヴェータ　Tapa Sveda）
   石や金属などを加熱し用いる。煎じ薬で焚いたご飯も用いる
   （ピンダ・スヴェーダ　Pinda Sveda）。
2. 熱発汗（ウシュマ・スヴェータ　Usma Sveda）
   蒸気または熱気を用いる発汗法、煎じ薬の蒸気、全身の蒸（バーシュパ・スヴェータ Baspa Sveda:寝台式蒸風呂）と部分温蒸（ナーディ・スヴェータ Nadi Sveda:管の先から蒸気）がある。
3. 温湿布発汗（ウパナーハ・スヴェータ　Upanaha Sveda）
   薬物の粉末に酸粥・岩塩・油剤を混合しペースト状にし適度に温め、布に包んで患部に適用する。
4. 温湯発汗（ドラワ・スヴェータ　Drava Sveda）
   温めた煎剤や液剤を満たした釜に身体を浸す。

皮膚からの排泄における「デトックス」理論の根拠

表皮最外層（角質層表面）は、表皮脂質フィルム（Lipid surface film,Acide Mantle）で覆われ、いわゆる油層（oil layer）を作り角質層に浸透し、外界からの刺激、特に湿潤・乾燥・温度変化に対応している。

特に、皮膚角質層直下は、淡明層～有棘層（マルピギー層）がマイナスに荷電し、角質層が酸性でプラス荷電しているために、電気的二重層（Rothmann）となりバリアーを形成している。老廃物はマルピギー層のマイナス荷電層に集まり、特に毛穴・皮脂腺に溜まり、発汗現象により排泄されると同時にマルピギー層の細胞が順次プラスの角質層全体に移動するために最後は垢となって体外に排泄される過程をたどる。

汗に含まれて排泄される成分

・ エックリン汗腺からは、水、塩化ナトリウム、尿酸、アンモニア、アミノ酸、 カリウム、クレアチニン、尿素等の電解質成分が排泄される。
・ 皮脂腺とアポクリン汗腺からは、コレステロール類、脂肪酸、エステル、遊離脂肪酸、乳酸、余分な脂肪成分に加えて、有害微量金属や活性酸素発生成分を含んでいる。

有害微量金属物質は体内脂肪に溶けているために皮脂腺やアポクリン汗腺からの汗が排泄には必要となる。発汗は体の掃除人と言われるように、汗は体内の老廃物を排泄する重要な役割と働きを持っている。
特にダイオキシン、水銀、鉛、砒素、カドミュウムなどの有害物質は、水に溶けず、体内脂肪に溶け込んでいるため、乾式サウナやお風呂の通常の汗ではなかなか排泄できない。
皮下深層の温度上昇に有効な遠赤外線波長を用いると上記の有害物質が効率よく排泄される。

浄化療法における基本的な考え方は皮膚を臓器と考える医学であり、こころ、食生活をも中心と考える思想である。

１．皮膚＝内臓＝こころ（心因的ストレス）
２．皮膚＝腸内環境（粘膜の吸収と排泄）
３．皮膚＝日常の食生活（何を食べるかの配慮）
これ等により自然治癒メカニズムが働き健康体となる。

このような浄化療法を中心とする考え方により、食生活との臓器関連が相互に働き、自然治癒メカニズムが正常に戻り、健康体を成すという学問体系ということになる。従って、アーユルヴェーダ医学での Sodhana ショーダナ（浄化法）発汗法により
・体内の不要なドーシャを流す
・疾病の原因を根元から断つことにより
「発汗によって十分に汚れを落としてから食すれば、身体は美しく仕上がる」ということになり、食と健康体を中心とする学問体系であることを理解していただきたい。

以上