

アーユルヴェーダについて

日 高 なぎさ

Summary of Ayurvedic Medicine

HIDAKA Nagisa

1 目 的

近年、統合医療（integrated medicine）が注目されつつある。統合医療とは、現代の西洋医学では力の及ばない面を補完・代替医療で補う医療のことである¹⁾。代表的なものとしては、鍼灸、漢方、ヨガ、アロマセラピー、アーユルヴェーダ、音楽療法、生活習慣の改善などが挙げられる。

アメリカでは年々膨れ上がる医療費の増大に伴い、予防医学の重要性が注目され始めた。さらに国民の統合医療の利用率と関心の高さも影響し、1998年にアメリカ国立衛生研究所（National Institutes of Health: NIH）に国立補完代替医療センター（National Center for Complementary Alternative Medicine: NCCAM）が設立されたのを契機とし、補完・代替医療（Complementary Alternative Medicine: CAM）に関する実践的な研究が始まっている。アメリカ以外にも、イギリス、フランス、ドイツなどのヨーロッパの諸外国、オーストラリアでも近年、その重要性が注目されている。

このように、現在、疾患を有する患者の治療を図るだけでなく、疾病の予防や未病、健康の維持増進、active agingなどをも含んだ「統合医療」が普及することによって、全人的で個性があり、かつQOL（Quality of Life）やADL（Activities of Daily Living）をも考慮したより質の高い医療の実現が期待できる。そこで、今回は統合医療の代表的な一理論であるアーユルヴェーダについて紹介する。

平成25年11月6日 原稿受理

大阪産業大学 人間環境学部文化コミュニケーション学科専任講師

1) 今西二郎『補完・代替医療－統合医療』金芳堂 2011年 1ページ。

2 アーユルヴェーダとは

アーユルヴェーダは、紀元前1,000年から1,500年前に古代インドで発祥した²⁾ 生命科学である。アーユルヴェーダの原義は「生命の科学」あるいは「寿命の科学」という意味を持つサンスクリット語であり、現代でいう「ライフサイエンス」にあたる³⁾。

脈、呼吸などの体の変化や特徴、心の状態、性格傾向などから、個々人の「プラクリティ(体質)」を分類し、各プラクリティの人が陥り易い病的症状、個々人に応じた食生活、生活習慣、運動方法などについて具体的かつ明確に説明している理論である。このように、アーユルヴェーダでは病気の治療のみに焦点を当てるのではなく、個々人に応じた治療と予防、健康の維持増進方法や生き方の知恵などが解かれている。

3 基本思想（ドーシャ理論）

アーユルヴェーダでは、あらゆる物質の基礎にエネルギーが働いていると考え、このエネルギーの働きによって脈や呼吸などの変化が生じると考えている。人間の基礎には体の基礎エネルギーである「ドーシャ」(「不純なもの」の意味)、心の基礎エネルギーである「グナ」という2種類のエネルギーが存在すると考えられている。これらの体と心のエネルギーは各々3種類、存在することから、3を意味する「トリ」を用いて「トリドーシャ」「トリグナ」と呼ばれている(表1)。

表1 トリドーシャとトリグナの種類
(『インドの生命科学-アーユルヴェーダ』より抜粋)

①体を抑制する三つのエネルギー トリドーシャ (ホディリ・ドーシャ)	ヴァータ (風) ピッタ (火) カパ (水)
②心の三つの性質 トリグナ	サットヴァ (純粋性) ラジャス (動性) タマス (停滞性)

2) 今西二郎『補完・代替医療-統合医療』金芳堂 2011年 12ページ。

3) 上馬場和夫・西川真知子『インド伝統医学で健康に！-アーユルヴェーダ入門』地球丸からだブックス 2013年 28ページ。

この「トリドーシャ」のバランスが心身の健康の維持をしていると考えられている。人間の心身の動きが日内変動や季節変動などによって変化したり，個人差が生じたりする理由は，このドーシャのバランス状態がそれぞれ変化するからであると考えられている。

3.1 トリドーシャの種類

トリドーシャは，風のエネルギーである「ヴァータ」，火のエネルギーである「ピッタ」，水のエネルギーである「カパ」からなっている。各ドーシャはそれを構成する要素（風，空，水，火，地の5要素）が異なることから，それぞれの性質と働きも異なっている（表2）。

風のエネルギーであるヴァータは空と風から構成され，軽，冷，動，速，乾燥性の特徴を有し，運動エネルギーとして体内における運搬，循環，異化作用（細胞を分解する働き）を担っている。火のエネルギーであるピッタは，火と水から構成され，熱，鋭，軽，液，微油性という特徴を有し，変換のエネルギーとして代謝や消化を担っている。水のエネルギーであるカパは，水と地の元素からなり，重，冷，遅，油，安定性という特徴を有し，結合のエネルギーとして構造や体力を維持し，同化作用（細胞を作る働き）を担っている。

また心のエネルギーである「トリグナ」は純粹性を表す「サットヴァ」，動性を表す「ラジャス」，惰性を表す「タマス」から構成されている。トリドーシャとトリグナは以下の様に密接に関係しており，アーユルヴェーダでは体の上位に心が位置していると考えるので，トリドーシャの中にトリグナが存在すると考えられている（図1）。この両者は「同じ性質のものが同じ性質のものを増やす」というドーシャの法則に従って変化する。

例えば，動性を表すラジャスが増加すると，同じく動性の性質を有するトリドーシャであるヴァータとピッタが増加するため，過活動，イライラ感，怒りなどが生じる。また惰性を表すタマスが増加すれば，精神活動が沈滞し，ドーシャでは同じ性質を有するカパが

表2 ドーシャの性質と作用

（『インドの生命科学－アーユルヴェーダ』より抜粋）

体のドーシャ	構成五大元素	性質	気概念	作用
ヴァータ 風のエネルギー 運動エネルギー	風，空	軽，動，冷 速，乾燥	气	異化作用 運動，運搬，伝達
ピッタ 火のエネルギー 変換エネルギー	火，水	熱，鋭，軽 液，微油	氣	代謝，消化作用
カパ 水のエネルギー 結合エネルギー	水，地	重，冷，遅 油，安定	氣	構造の維持 体力・免疫力，同化作用

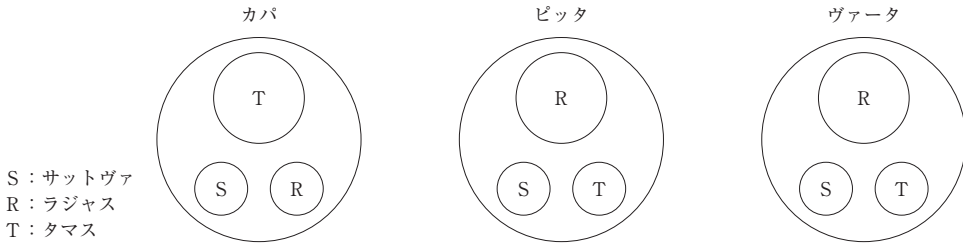


図1 トリドーシャとトリグナの関係 (『インドの生命科学-アーユルヴェーダ』より抜粋)

増加するため、身体活動も停滞する。このようにラジャスとタマスは、トリドーシャに直接的に影響を与えることから、「メンタル・ドーシャ」とも呼ばれ、これらが増加しすぎることによって心身の健康を害することになる。

一方、この二つのグナと異なり、純粋性を表すサットヴァは、ドーシャを乱すことはなく、各ドーシャのバランスを保つ働きを有し、サットヴァが増大することでトリドーシャのバランスが適切に保たれるようになる。また精神的には、愛情や優しさ、正しい知性などがもたらされることから、サットヴァは健康の基礎になるグナと考えられている(表3)。

表3 トリドーシャとトリグナのバランス関係

(『インドの生命科学-アーユルヴェーダ』より抜粋)

心の性質 トリグナ	体のエネルギー (トリドーシャ)
サットヴァ	トリドーシャのバランス
ラジャス (メンタル・ドーシャ)	ヴァータとピッタのアンバランス ↑
タマス (メンタル・ドーシャ)	カパのアンバランス ↑

3.2 病気の発生の仕組み

アーユルヴェーダでは、上記のドーシャのバランスが保たれている際は、エネルギーを消化する力である「アグニ」が有効に働き、心身を健康に保つ活力源である「オージャス」という物質が作られる。一方、ドーシャがアンバランスな状態になると「アグニ」(心のアグニの場合は「メンタル・アグニ」と呼ぶ)が強すぎたり、弱すぎたりして十分に機能しなくなるために、心身の未消化物である「アーマ」ができ、心身の不調をきたすと考えられている。この「アーマ」は粘着性が強く、体内の通路を閉鎖するため、様々な病気や老化の原因に、さらに「メンタル・アグニ」の場合は心の病気を引き起こす原因になると考えられている(図2)。

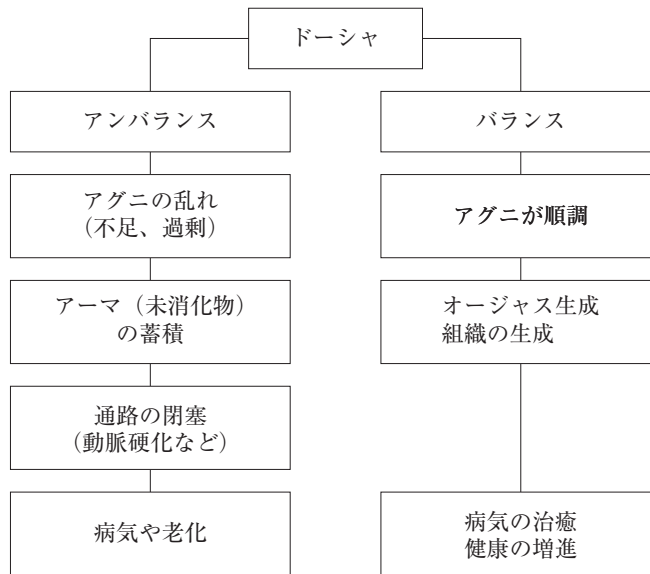


図2 病気や老化の仕組み（『インドの生命科学－アーユルヴェーダ』より抜粋）

3.3 ドーシャのバランスに影響を及ぼす要因

これらのドーシャは、体質、時間（日内変動、季節変動、人生の時期）、日常生活（食事、行動、心）、場所（環境条件）、天体（太陽、月、他の惑星の動き）などによって影響を受け、変動すると考えられている。最も大きな影響要因は、個人の体質であることから、アーユルヴェーダでは体質を重視している。

3.4 体質（プラクリティ）について

体質はプラクリティ（本性）と呼ばれており、生まれつきの個人の性質である。このように生来的に有する体質を「バース・プラクリティ」と呼び、後天的な環境要因や生活習慣によって形成された別の体質は「ボディ・プラクリティ」と呼ぶ。

各個人の体質には、生来的に優勢なドーシャが存在し、その優勢なドーシャがその個人のバランスを崩しやすいドーシャとなる。主にヴァータがアンバランスになりやすい「ヴァータ体質」、ピッタがアンバランスになりやすい「ピッタ体質」、カパがアンバランスになり「カパ体質」が存在すると考えられている。多くの人はいくつかのドーシャがアンバランスになりやすい複合的な体質であり、これらのトリドーシャの組み合わせから数種類の体質があると考えられている。

また、これらの体質によって、身体機能だけでなく性格特徴、バランスを崩しやすい時

期、適した職業なども異なると考えられており、この様な点からもアーユルヴェーダは「心身一如」を考慮した全人的な理論といえる。ヴァータ、ピッタ、カパなどの体質および性格の特徴は図3～5のとおりである（いずれも『インドの伝統医学で健康に！－アーユルヴェーダ入門』より抜粋）。

このようにアーユルヴェーダでは生来的にある一定のドーシャのバランスを崩しやすいということは、遺伝学と同様に体質的にある特定の疾患になりやすいと考えられている。

例えば、先に述べた通りヴァータは運搬作用を有することから、ヴァータ体質は循環器疾患や脳血管疾患などのヴァータ性疾患（高血圧、心臓）になりやすいと考えられている。ピッタは代謝・消化作用と関係していることから、ピッタ体質は胃腸疾患、肝臓、胆臓、膵臓疾患などになりやすいと考えられている。カパは体力維持や免疫力と関係していることから、カパ体質の人は、肺気管支疾患、喘息、糖尿病、肥満などになりやすいと考えられている。アーユルヴェーダでは、このように自分の体質を把握することで、自分がかかりやすい疾患を予防しながら、生活することを目指している。

また複合体質の場合は、それぞれのドーシャの長所も短所も備えており、それぞれのドーシャのバランスを崩しやすい人と考えられている。多くの人は複合体質であり、それぞれのドーシャの特徴や増加しやすい季節、時間、年代などを把握することで、複合体質の特徴も推測でき、さらに心身の不調をあらかじめ予防できる。各プリクラティがかかりやすい疾患は表4の通りである。

3.5 ヴィクリティについて

生来的に有しているドーシャは、後天的な生活条件（例えば季節や時間、食生活など）によって影響を受け、アンバランスになることがある。このような現在のドーシャのアンバランスを「ヴィクリティ」と呼ぶ。本来の体質のドーシャと後天的なヴィクリティのドーシャが同じ場合では該当するヴァータが非常に増大していることから、異常の回復が遅く、この両者が異なる場合は異常の回復が早いと考えられている。プラクリティとヴィクリティの両者によって現在の体調が左右され、また症状の予後の見通しなども変化することから、この両者を把握することが重要である。

4 診断について（四診）

診断は漢方でいう四診（望診、聞診、問診、切診）で行われるが、特に脈診が重視され、脈診によってプラクリティやトリドーシャの状態を調べ、病態を把握する。また、詳細に

アーユルヴェーダについて (日高なぎさ)

ヴァータが増悪すると...

痛み(肩こり、月経痛、生理痛)が出る

イライラする

皮膚が乾燥

手足が冷える

かじ鼻

肩甲骨ののっぺり顔

スリムで小柄

<p>性格</p> <p>機敏で快活。順応性があり、理解が速い。想像力が豊か。気分が変わりやすい。ストレスを受けやすい、緊張しやすい。</p>	<p>体</p> <p>便秘しがち。寒がりで冷え性。腹部膨満、不眠、乾燥肌になりやすい。頭痛、脳卒中、高血圧になりやすい。</p>
<p>アンバランスになりやすい季節、年齢</p> <p>晩秋～冬、老年。</p>	<p>適している仕事</p> <p>ダンサー、デザイナー、教育者、著作者、写真家。</p>

図3 ヴァータ体質の特徴

ピッタが増悪すると...

怒りっぽくなる

鼻血がよく出る

赤い発疹が出やすい

消化不良になる

情熱的な性格

均整のとれたプロポーション

<p>性格</p> <p>情熱的で知的。勇気がある。リーダーに適する。怒りっぽい。完璧主義で見栄っ張り。</p>	<p>体</p> <p>快食、快便。体が柔らかい。皮膚が薄く、髪にこしがなし。皮膚発疹や出血、目の充血、下痢、消化器疾患を起こしやすい。</p>
<p>アンバランスになりやすい季節、年齢</p> <p>夏～秋、壮年。</p>	<p>適している仕事</p> <p>経営者、政治家、外科医、法律家、経理士。</p>

図4 ピッタ体質の特徴



図5 カパ体質の特徴

表4 体質とアンバランスしやすいドーシャ、季節、年齢、行動と傾向、病気との関係
 (『インドの生命科学-アーユルヴェーダ』より抜粋)

体質	アンバランスしやすいドーシャ	精神的傾向	行動傾向	アンバランスになりやすい季節や年齢
ヴァータ体質	ヴァータ	不安、緊張	不規則性	晩秋～冬、老年
	下半身の異常（座骨神経痛、腰痛、冷え性、大腸疾患） 神経疾患（頭痛、脳卒中、パーキンソン病） 循環器疾患（狭心症、高血圧、心筋梗塞）			
ピッタ体質	ピッタ	怒り、攻撃性	A型行動	夏～秋、壮年
	胃・十二指腸疾患、肝・胆・膵疾患、アルコール依存症 心疾患（心筋疾患）、皮膚病			
カパ体質	カパ	執着、内向	運動不足	冬～春、若年
	気管支疾患、喘息、鼻炎、糖尿病、関節炎、腫瘍性疾患			

行う場合は、脈診に加えて、舌、表情、唇、爪、目、表情、身体特徴なども判断材料にするようである⁴⁾。

近年では、アーユルヴェーダの普及に伴い、問診票やドーシャのバランスを調べる質問紙、ヴィクリティの状態やアーマの蓄積度など調べる問診票も開発されている⁵⁾。

5 病気の治療と予防

アーユルヴェーダでは、上記の通りエネルギーのアンバランスによって症状が発生すると考えることから、アンバランスな状態を元に戻すと同時に、再度、アンバランスにならないように予防して、さらにそのバランスをより向上させて自身の健康の維持増進を目指している。

このようにアーユルヴェーダは予防や健康の維持増進などにも重点を置いていることから、エネルギーバランスを整えるために自分の体質に合った食事、休息の仕方、運動方法、気持ちの持ち方、なども改善し、いかに快適な生活を送れるようにするかについて詳細に理論化されている。例えば、体質に適した起床時間、運動、呼吸法、瞑想法、食生活、就寝時間などを詳細に設定した生活の1日の処方箋を作成したり、四季を通しての過ごし方なども記載されている（表5）。特に食生活については、かなり詳細に理論化されている。以下に具体例を挙げる（表6）。

さらに、アーユルヴェーダ特有の施術技法としては、パンチャカルマといわれる技法（オイルマッサージ、薬草ミストサウナ、薬液浣腸、点鼻など5つの技法を順序正しく行う方法）や、ヨーガマルマ療法（アーユルヴェーダで急所と考えられている部位であるマルマにマッサージをしたりオイルを塗るなどして適切な刺激を与え、疾患を治したり心身のリラクゼーションを図り癒す方法）なども行われる。

4) Dr.Vasant Lad., *Ayurveda-the science of self-hearing*, Lotus press, WI., 2004 52-68.

5) 上馬場和夫・西川真知子『インドの生命科学－アーユルヴェーダ』農文協 2012年 64-77ページ。

表5 体質に合った一日の過ごし方

(『インドの生命科学-アーユルヴェーダ』より抜粋)

体質と体調	ヴァータ体質 ヴァータ増大時	ピッタ体質 ピッタ増大時	カパ体質 カパ増大時
望ましい睡眠時間	8時間前後	7時間前後	6時間前後
起床：5:30-6:00 (ヴァータの時間帯, 日の出約1時間半前, プラーフマ・ムフルタ)			
歯, 口腔, 舌, 鼻のケア, お湯や水を飲んで排泄を促す			
オイル・マッサージ	必要	油を選び適時	ガルシヤナ
入浴や沐浴	温い湯	冷たい水でも可	温い湯
運動, 散歩, アーサナ	適時	適時	必須
瞑想	必要	必要	必要
朝食 (8時まで)	必要	必要	抜いても可
仕事, 勉学			
昼食	主な食事	主な食事	主な食事
軽い運動	必要	必要	必要
仕事, 勉学 昼寝は禁 (特にカパ体質)			
想	望ましい	望ましい	望ましい
入浴	好ましい	適時	必要
夕食	軽く	軽く	軽く
軽い散歩, 家族との団らん			
入眠	10時前 (カパ [安定] の時間帯)		

表6 体質と体調， アグニに応じた一日のメニュー

（『インドの生命科学－アーユルヴェーダ』より抜粋）

	消化力	ヴァータ体質	ピッタ体質	カパ体質
	アグニ	ヴァータのアンバランス時	ピッタのアンバランス時	カパのアンバランス時
朝食		必要	必要	自認
		ごはんと味噌汁 塩サケ， イモ粥 卵， 納豆 ホウレンソウのゴマあえ ニンジンジュース ブドウ	トーストと牛乳 牛乳粥 オクラ納豆 オレンジジュース メロン 青汁	お粥と梅干し トースト ショウガ・ウコン入り牛乳 ショウガ・蜂蜜・レモン ジュース ニンジンジュース リンゴ， ホシブドウ
昼食		主な食事	主な食事	主な食事
		豆腐グラタン 温野菜サラダ けんちん汁 湯豆腐 麦トロ定食 カボチャの煮物 フロフキ大根 アスパラガスのピーナツ ソースあえ 蕪のクリーム煮 玉葱のフライ 焼うどん 桃， バナナ	クリームシチュー 野菜サラダ セロリ， キャベツの炒め物 冷奴（ショウガ） アスパラガスのおひたし ホウレンソウのソテー 蕪の一夜漬け 豆サラダ 焼そば（具が多い） お好み焼き 桃， ナシ	カレーライス 温野菜サラダ 大根の煮物 ナスのしぎ焼き 蕪のクス煮 リンゴ そば類
おやつ		ハーブティー（甘草， ショウガ， シナモン， クミン， カルダモン） 焼イモ， フカシイモ	ハーブティー（甘草， バラ， コリアンダー， シナモン） ゆでジャガイモにギー	ハーブティー（ターメリック， ショウガ， コショウ） 白湯
夕食		軽く	軽く	軽く
		卵とじうどん， 鍋焼きうどん 野菜の煮物 豆腐ステーキ（ショウガ）	スープスパゲティ ニガウリの油炒め 豆腐ステーキ（オロシ）	山菜そば 野菜の煮物
夜		温めたミルクにショウガ， ギーなどを混ぜて飲む	温めたミルクにショウガ， ギーなどを混ぜて飲む	睡眠3～6時間前からはお湯以外は口にしない

6 今後の課題

前記の通り、アーユルヴェーダは心身のエネルギーのアンバランスによって生じた不調を治療するだけでなく、各個人の体質に応じた生活習慣の改善を行うことで、疾病の予防や健康の維持増進までも目指している。さらにそれらについて具体的・詳細に理論化されている極めてすぐれた理論と言える。

また、科学的な薬物治療を行う従来の西洋医学と異なり、日常生活の改善やヨガ、オイルを用いた施術など自然で比較的、体に負担の少ない技法によって施術する点でも優れた技法と言える。このようなことから、今後、我が国の統合医療の現場においても、この理論を用いた治療法が普及すると考えられる。

しかし、本技法は古代インドで発祥した理論であるために、基本的にはインド人を対象とした理論と考えられる。日本人とインド人とは、肌の色だけでなく、腸、胃など身体機能や身体組織の強弱、食生活の文化差など異なる点も多く、アーユルヴェーダで用いられる理論や技法をそのまま、日本人に応用できない面も多いと考えられる。例えば、日本ではアーユルヴェーダで推奨されているほど多くのスパイスを使用したり、油やギー（バターを精練したもの）を使用したりすることは、食文化の点からも手間がかかり難しい。またインドと日本では気候や環境も異なることから、「身土不二」の考え方からすれば、インドのスパイスや油、ギーをそのまま用いるよりも、日本の風土で採取されたこれらの物質の代用となる食材を摂取する方が、我が国民には適していると考えられる。

このことから、今後はアーユルヴェーダを用いた我が国での実践報告や調査研究が増え、我が国に適したアーユルヴェーダ理論・技法の開発が望まれる。

さらに、国民所得の低いインドにおいては、薬の入手が困難であることから、風邪をひいた際などには経済状態にもよるが80%程度の人がアーユルヴェーダを受け、家庭の主婦が簡単なアーユルヴェーダの処方方を台所で作成している⁶⁾と述べられている。起床・就寝時間の乱れ、孤食や偏った食事など近年の生活習慣の乱れは、子ども達の心身に影響を及ぼし肥満や鬱病の増加に関与していると指摘する研究者も多い。初歩的なアーユルヴェーダの知識が医療現場だけでなく、一般家庭にも「生活の知恵」として普及すれば、疾病の治療や予防、健康の維持増進にも役立ち、医療費の高騰の抑制にも有効であろう。

Andrew Weilが「現代医学に治せない病気を現代医学の医師に診せるべからず。現代

6) 上馬場和夫・西川真知子『インド伝統医学で健康に！－アーユルヴェーダ入門』地球丸からだボックス 2013年 148ページ。

医学が得意とする病気で代替療法の治療家をたよるべからず」⁷⁾と述べるように、現代の西洋医学と代替医療、双方にはそれぞれ異なる得意領域があると考えられる。従来は科学的な実証データも少なく、施術者も玉石混交であったために効果が疑問視されがちであった代替医療であるが、近年は事例研究や実証的な研究に着手する研究者も増えつつある。西洋医学と代替医療が対抗することなく、お互いが相補的な関係を保ち、患者および一般の人々の健康に効果的に役立つ日が来ることを期待したい。

7 引用文献

- 1) Andrew Weil., *Spontaneous Healing*, New York, Ballantine Books, 2000. (上野圭一訳『癒す力, 治る力－自発的治癒とはなにか』角川書店 2013年).
- 2) 今西二郎『補完・代替医療－統合医療』金芳堂 2011年.
- 3) 上馬場和夫・西川眞知子『インドの生命科学－アーユルヴェーダ』農文協 2012年.
- 4) 上馬場和夫・西川眞知子『インド伝統医学で健康に！－アーユルヴェーダ入門』地球丸からだボックス 2013年.
- 5) Dr.Vasant Lad., *Ayurveda-the science of self-hearing*, Lotus press, WI 2004.

7) Andrew Weil., *Spontaneous Healing*, New York, Ballantine Books, 2000. (上野圭一訳『癒す力, 治る力－自発的治癒とはなにか』角川書店 2013年 352ページ)。