

アーユルヴェーダ的ライフスタイルによる 心身の健康度の変化

石井 泉 宮腰紀子 田部井美幸
パリータ・セラシンハ 上馬塙和夫

東方医学 第30巻 第4号 別冊

原 著

アーユルヴェーダ的ライフスタイルによる心身の健康度の変化

石井 泉* 宮腰紀子* 田部井美幸* パリータ・セラシンハ*, ** 上馬塙和夫***

The Development of Health in the Body and
Mind with Ayurvedic Lifestyle Practices

Izumi ISHII, Noriko MIYAGOSHI, Miyuki TABEI, Palitha SERASINGHE, Kazuo UEBABA

(受領日：2015年1月26日)

Abstract

The traditional Indian system of medicine known as Ayurveda has two scopes, i.e. positive health promotion (*Svastha vrtta*) and curative medicine practices (*Roga prasamana*). The positive health promotion consists of daily regimen, '*Dinacarya*' and seasonal regimen, '*Ritucarya*'. In this study, we investigated the changes of health indicators of 44 female participants who practiced 10 selected items of '*Dinacarya*' for three months. The results of the assessment of health indicators showed an improved state of health both in physical and mental levels for all participants.

Key words: Key words: Ayurveda, positive health promotion, *Dinacarya*, *Ritucarya*, Ayurvedic life three months practice courses, Ayurvedic constitution, physical and mental health

* 英国アーユルヴェーダカレッジ日本校

** Department of Mental Health, Social Work & Integrative Medicine, Middlesex University, UK,

*** 帝京平成大学ヒューマンケア学部

要旨

インド伝統医学アーユルヴェーダには、治病医学と健康法の2つの理論体系がある。健康法は、「ディナチャルヤ」と言われる一日の理想的な過ごし方と、「リトゥチャルヤ」と言われる季節の過ごし方からなっている。本研究では、ディナチャルヤの一部を3ヶ月間被験者が実践することによる心身の健康度の変化を調査した。

対象は、英国アーユルヴェーダカレッジ日本校の「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」を受講した女性44名（平均年齢32±15歳）。

被験者に対して、アーユルヴェーダの体質、ディナチャルヤ、食事法、ストレスの身体への影響、生きがいについて等、講義を6回に分けて行った。また隔週1回、セラピストが1.5時間のオイルトリートメントを5回行った。

心身の健康度の評価は、アーユルヴェーダの体調チェックシート、POMS検査を使い、3ヶ月間の前後で記入させ、標準化得点を求めた後、対応のあるt検定により有意差を検定した。有意水準は0.05とした。

結果は、被験者の全例が、頭痛・腰痛、肩こり、疲労感、冷え、むくみ、胃腸のもたれ、便秘、不眠、乾燥、目の疲れ、生理不順などの不快症状が緩和した。コース前後のPOMS検査で気分のプロフィールが有意な改善をみた。アーユルヴェーダの有効性に対して期待度の高い女性を対象にしており、ランダム化対照試験ではないが、全例において心身の健康度の増進をみていることから、アーユルヴェーダの健康法の有用性が示唆された。

キーワード：アーユルヴェーダ、ディナチャルヤ、リトゥチャルヤ、アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース、アーユルヴェーダの体質、心身の健康度

I 緒言と目的

現在の日本では、少子高齢化が進行して、女性の社会進出と労働提供が社会が成立するのに不可欠となっている。仕事と家庭、子育てを両立するには、心身の健康が大前提であるが、情報社会では、心身が休まる時間や空間がなく、不調を訴える女性も多い。そんな社会の状況においては、ダイエットやサプリメントなどの空前の健康ブームでもあり、様々な健康法が氾濫している。

インド伝統医学アーユルヴェーダには、治病医学と健康法の2つの理論体系がある。健康法は、「ディナチャルヤ」と言われる一日の理想的な過ごし方と、「リトゥチャルヤ」と言われる季節の過ごし方からなっている。本研究では、ディナチャルヤの一部を3ヶ月間被験者が実践することによる心身の健康度の変化を調査し、アーユルヴェーダの健康法が、女性の心身の健康増進に役立つことで、医療費の削減や社会の活力アップにつながる可能性を検証することとした。

II 対象と方法

本研究の対象は、英国アーユルヴェーダカレッジ日本校の「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」を受講した女性44名（平均年齢32±15歳）。被験者は、コースの意味や目的、安全性、自由に中止できることなど、十分に説明を受けた後、研究に参加した。

「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」は、大きく分けて、知識編（座学による講義）、トリートメント編（オイルトリートメントの施術）、そして、ホームケア編（被験者自身による自宅でのディナチャルヤの実践）の3つの部分で構成されている。座学講義では、アーユルヴェーダの体質とそれぞれの体質の特徴、ディ

ナチャルヤ(理想的な一日の過ごし方), 食事法, ストレスの身体への影響, 生きがい等について, 6回にわけて隔週に講義を行った。また隔週1回, セラピストが1.5時間のアーユルヴェーダの専用オイルを使ったトリートメントを合計5回行った。ディナチャルヤの講義を受けた後は, 被験者は, 自分でホームケアを実践して, ホームケアの様子や毎日の生活の状況を専用の実践ダイアリーに記入して, 講師, セラピストに提出して, アドバイス, カウンセリングを受けた。

「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」では, 心身の健康度の変化を, アーユルヴェーダの体調チェックシートとPOMS検査を使い, 3ヶ月間の前後で記入させ, 標準化得点を求めた後, 対応のあるt検定で0.05を有意水準として有意差を検定した。

POMS検査とは, 1960年代のアメリカで始められた「気分プロフィール検査」(Profile of Mood States)で, 現在では, スポーツ心理学・医学, 気分, 感情および情動の性質と相互関係, 感情測定の方法論, 気分・記憶および認知, 健康心理学, 心血管疾患とその治療, がん研究, 意志・態度の調査, 自己評価と相互認識, および雇用決定など, 幅広い臨床・研究分野で使われている。

POMS検査は, 抑うつ状態のみならず, 「緊張(Tension) - 不安(Anxiety)」, 「抑うつ(Depression) - 落込み(Dejection)」, 「怒り(Anger) - 敵意(Hostility)」, 「活気(Vigor)」, 「疲労(Fatigue)」, 「混乱(Confusion)」の6つの気分尺度が同時に測定できる。POMS検査は, 性格傾向ではなく, 被験者がおかれた条件により変化する一時的な気分・感情の状態を測定できるという特徴を有している。粗得点が平均の時, T得点は50になる。T得点が高いほど, 緊張・不安, 抑うつ, 怒り, 疲労, 混乱などが高いことを示す。40~60点の中に一般の人々の68%が含まれ, 健常な状態と考えられる。活

気のみ, 低いほど, 活氣がない状態をしめす¹⁴⁾。

倫理的配慮としては, いつでもコースを中断できること, コース中断の不利益を受けないことを説明し, 文書による同意を取得した後, コースを開始した。また, 個人情報の漏洩に関する配慮をするため, 各人のPOMSデータなどは, インターネットに繋がっていないパソコン上に保存し解析した。日本東方医学会倫理審査委員会の承認をえた。

1 知識編

■体質について

アーユルヴェーダでは, 3種類のエネルギー(ドーシャ)によって, 生命を支える代謝活動が行われていると考えている。その3つは, ヴァータ(運動エネルギー), ピッタ(消化エネルギー), カバ(結合エネルギー)である。ヴァータは, 食べ物, 酸素, 排泄物などの運搬, 神経系の情報伝達, 血液・リンパ液などの循環などを行っている。ピッタは, 食べ物や情報の消化, 細胞の新陳代謝, 栄養素のエネルギーへの変換などを行なっている。カバは, 身体の構造を維持, 組織同士の結合, 皮膚や関節を滑らかに保つのに働いている。いかなる生命もこの3つのエネルギーを有しているが, その生来的なバランスは, 人それぞれ異なり, それが体質となってあらわれる。

自分の体質を知ること, その体質のバランスを維持する生活をすること, 体調が崩れるのは, この3つエネルギーのバランスが変化するということ, そのアンバランスは, 体調の異常をもたらすが, それは自分自身のケアで回復を促すことができるのを指導した。アーユルヴェーダの3つエネルギーと体質と症状についての考え方, 自分を知るのに役立つだけでなく, 自分の心身の状態を観察する習慣を身に付けるこ

とができる^⑨。

■ディナチャルヤ（理想的な一日の過ごし方）

人の生命を支える3つのエネルギーは、とても変化しやすく、1日の中、1年の中、一生の中、さらに、食事・睡眠・仕事・住環境などのさまざまな生活習慣で影響を受ける。エネルギーの変化に合わせた、ディナチャルヤを実践することで、一日の中で余裕を生み出し、効率的な生活を送ることができる。具体的な実践項目は、ホームケア編で詳述する。

■食事について

アーユルヴェーダでは、食物の味・性質が、身体のヴァータ、ピッタ、カバに与える作用や心の状態に与える影響について言っている。また食物そのものよりも、食べ方も重要で、食事の準備、食べ合わせ、量や産地、季節や食べる時間、食事をする環境、摂る人の心身の状態についても教えていて、その法則を指導した後に、被験者自身が自らの食生活で気がついたことも実践ダイアリーの中に記載してもらった。

アーユルヴェーダでは、3つのエネルギーの生来的なバランスが体質を決定して、その生来的なバランスが崩れると、それが体調異常となって心身の症状を出現させる。バランスが崩れると、まずは消化力が低下し、身体も心も、消化しきれない未消化物が蓄積して、それが毒素であり、それが病気のもとになるという考え方である。人の生命を支えるエネルギーや肉体を作る材料は、まさしく口から入る食物であり、正しい食物をとることが、きわめて重要であるが、アーユルヴェーダが優れているのは、前述のとおり、消化力についても言及しているところである。正常な消化力があれば、食

物をきちんと消化して、正常なエネルギーと肉体をえられるが、消化力が低下すれば、エネルギーと肉体を効率よく得られないばかりか、毒素が蓄積していく。この消化力に影響を与えるのが、生体エネルギーのバランスであり、睡眠、仕事や人間関係などのストレス、運動などによりバランスが影響を受けると考えられている^{⑩, ⑪, ⑫}。

■ストレスについて

人は生きていく上で、生存欲求と承認欲求がベースにあり、それを毎日充たしながら生きている。それが充たされていないと感じるとそれはストレスがあるという状態である。ストレスが長く続くと、自律神経のバランスが崩れて、心身の不調につながる。つまりストレスが生体エネルギーのアンバランスをもたらして、消化力などを異常な状態にするのである。その結果、種々の体調の不調が生じることになる。そのメカニズムを知っていると、人はそもそも生存欲求があるので、ストレスにうまく対処しようと自ら働きかけるので、知識として知ることはとても重要である。ストレスのマネジメントには、生き方やコミュニケーションの方法を工夫して、自らの欲求をなるべく充たすようにすること。そして、ストレスがあることは成長する上で不可欠なことなので、日々心身のストレスケアしておくことも大切である。良質な睡眠と適度な運動である^⑬。

■生きがいをみつける

アーユルヴェーダの基礎になるインド哲学では、人はそれぞれ、人生の目的をもって生まれてくると言っている。ダルマ（天職）に気づき、それを果たすことで、人は承認欲求が充たされ、もっとも大きな充実

感を得ることができる。この心の状態にいたると自律神経系やホルモン系のバランスも整い、健康にも影響する。「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」では、最後の仕上げとして、被験者それぞれが一人一人のダルマ（天職）を知る方法も指導して、これから的人生のための目標設定することも行った¹¹⁾。

2 トリートメント編

被験者は、また隔週で、セラピストによる1.5時間のタイラヴィマルダナというインドの伝統的なオイルトリートメントを5回受けた。ヘッドトリートメントとオイルを使ったボディトリートメントである。アーユルヴェーダトリートメントの特徴は、専用のトリート

メントオイルにある。ゴマ油がベースで、それに煎じた薬草が煮込んであるトリートメントオイルを使用して、30~100cc程度を被験者の身体に擦り込んでいく、ゴマ油と薬草の成分が体内に吸収されて様々な作用があると言われている。トリートメントは、英国アーユルヴェーダカレッジの510時間の養成プログラムを修了したプロフェッショナルセラピストによって行われた。

3 ホームケア編

ディナチャルヤ（一日の理想的な過ごし方）には、40項目あるが、「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」では、以下の10項目を選んで指導した^{1, 2, 8)}。

早起き	朝	アーユルヴェーダでは、日の出の96分前の起床を勧めている。本コースでは6時起床を目標とした。午前2時~6時はヴァータの時間。生物が動き始める時間帯におきることで、調和のとれた穏やかな一日が送れる。理想の睡眠時間は、ヴァータ体质8時間、ピッタ体质7時間、カバ体质6時間。起床時間から逆算して就寝時間の目安とした。
目覚めのヨーガ	朝	目覚めたら、ベッドの中で実践。就寝中に停滞していた身体の循環を促進させるためのヨーガ。寝起きが良くなり、ヨーガを通じて、自分の身体の感覚を感じて、その日の過ごし方を判断することができる。健康とは自分の身体の状態を知ることから始まる。
舌の掃除	朝	歯を磨く前に実践。タングスクレーパーで舌の上の老廃物を取り除く。味覚細胞が正常になり、消化力が高まる。毎朝とれる老廃物の量が異なるので、健康チェックにもなる。
水・白湯を飲む	終日	起床時は常温の水を1杯。それ以降は、白湯をこまめに飲む。消化力が高まるとされている。
運動	朝	早朝の空腹時に行う。前夜の栄養を十分消化させるため。ヨーガの太陽礼拝など6セットほど行う。
セルフトリートメント	朝または夜	オイルを擦り込むことで、就寝中にたまつた身体の未消化物（アーマ）と一緒に排泄させる。朝の空腹時が好ましいが、時間がなければいつでも良い。全身が難しい場合は、頭部、手足、耳だけでも良い。専用のトリートメントオイルを使用する。1週間に100ccのオイルを配布。
入浴	朝または夜	朝の入浴は、夜間皮膚に出てきたアーマを洗い流す。夜の入浴は、体温を調整して、筋肉、神経を緩めて、深い睡眠を促す。

部屋の換気	朝	起床後は寝室の窓を開け放ち、換気をする。朝の清々しい空気で部屋を満たすと、心身や部屋の気の流れが整う。風を通す時に物が多すぎるとうまく流れないので、日頃から部屋の整理も心がける。
吉相物を眺める	朝	縁起の良い物や気分が良くなる物を目にする。花の水やり、ペットの世話など。神棚や仏壇の水を交換して、手を合わせるなど、心が落ち着くものなら何でも良い。
呼吸法	終日	疲労や不安感がある時は、片鼻交互呼吸法でヴァータの鎮静。ストレスでイライラしているときはピッタを鎮静、身体がだるい、やる気がでない時、朝は、カバを鎮静させる呼吸法を行うと良い。

セラピストによるオイルトリートメントとセルフトリートメントでは、以下の4種類の専用トリートメントオイルから被験者の症状に応じて、選択して使用した。

■ アシュワガンダ・タイラ

配合成分：ゴマ油、ウィタニアソムニフェラエキス（アシュワガンダ）

■ シッダールタ・タイラ

配合成分：ゴマ種子油、クサスギカズラ、ミルク、ショウズク、コショウ種子、ショウガ、ウィタニアソムニフェラ根、ナンキヨウソウ、ヒマラヤンシダー、ジャタマンシ、紫檀（レッドサンダルウッド）、ディル、ショウブ、ササハギ、インディアンカントリーマロウ、カラタチ、トウゴマ、ソラナムメロンゲーテ、グメナリアアルボレア

■ トリパラー・タイラ

配合成分：ゴマ油、アンマクロ果実エキス（アムラエキス）、ミロバラン果実エキス、セイタカミロバランエキス、ミルク

■ ナーラーヤナ・タイラ

配合成分：ゴマ油、クサスギカズラ、ショウズク（カルダモン）、ウィタニアソムニフェラ（アシュワガンダ）、ナンキヨウソ

ウ、インディアンカントリーマロウ、ヒマラヤンシダー、マツリカエキス、ジャタマンシ、スイレン、イノンド、白檀（サンダルウッド）、モッコウ、ショウブ根、セイヨウアカネ、ジンコウ、チャイニーズフラー、イーグレマルメロズ、グメナリアアルボレア

被験者には、ディナチャルヤの実施状況とその日の目標、3食の内容、今日の反省、今日の感謝について、約3ヶ月間毎日記録させて、講師、セラピストがその内容についてフィードバックを記入した。

III 結 果

1 身体の症状の変化

以下の表は、「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」の受講開始時に、被験者44名のうち、体調チェックシートを提出した33名の身体の不快症状である⁵⁾。各被験者に掲げてもらった不快症状をすべて合計したものである。

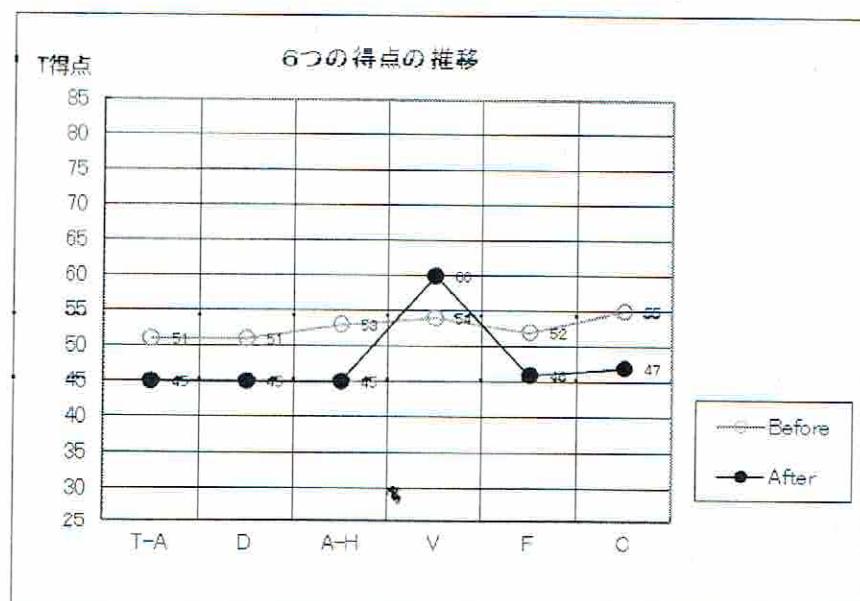
	症 状	前	後
1位	肩こり	25	18
2位	疲労感・だるさ	20	17
3位	冷え	18	13
4位	集中力がもたない	17	3
4位	乾燥	16	8
4位	便秘	16	6
4位	むくみ	16	6
5位	PMS (生理前症候群)	15	5
5位	肌のくすみ	15	4
5位	目の疲れ・くま	15	7
6位	腰痛	13	6
7位	シミ	12	5
8位	呼吸が浅い	11	7
9位	生理痛	10	6
9位	生理不順	10	3
9位	低体温	10	3
9位	にきび	10	3
9位	肥満	10	4

(33名中、何名が訴えているかをカウントした数値)

3ヶ月の期間中、6回の講義と5回のオイルトリートメントのスタート時とコース終了時に、不快症状の改善状況を、体調チェックシートで確認した。被験者の自己申告ではあるが、全ての不快症状の出現率が低下した。

2 気分の状態の変化

「アーユルヴェーダ生活3ヶ月実践コース」前後でのPOMS検査の結果、被験者44名のT得点は、パラメトリック指標として平均値の差のt-検定を行った。以下のグラフに示すごとく、「緊張-不安(T-A)」が51点から45点、「抑うつ-落込み(D)」が51点から45点、「怒り-敵意(A-H)」53点から45点、「活気(V)」54点から60点、「疲労(F)」が52点から46点、「混乱(C)」が55点から47点となり、コース前後でのPOMS検査で気分のプロフィールは、t-検定によってP<0.001で有意な改善がみられた。



IV 考 察

私たちの身体や心の健康状態は、毎日変化している。風邪をひいたり、病気になったりすると人は改めて自分の心身の状態を気にすることになるが、普段から、体調を管理する習慣はなかなか身につける機会がない。アーユルヴェーダの3つのエネルギーのバランスから体質や症状を観察することにより、そのバランスの崩れからくる身体の不快症状の原因を知って、自らケアをするという習慣をつけることで、本コースの結果のように、被験者の全例で、身体の不快症状が緩和したものと推定される。またコース前後での気分のプロフィールにも有意な改善が得られたことから、「ディナチャルヤ」の習慣化が、健康を増進させる可能性が示唆された。

ディナチャルヤ（理想的な一日の過ごし方）はを、人が毎朝顔を洗ったり、歯を磨いたりするように、日常の中に当たり前のように取り入れられて習慣化することができたことで、身体と心の状態の改善にいたったと考えられる。生活習慣の変化は、簡単なようで難しく、このコース中は、講師とセラピストが毎週面談することで、被験者の実施状況や改善状態を観察することができたので、被験者のモチベーションの維持につながったと思われる。

さらに認知行動療法などで、思考や行動修正を行うときの一つの方法として、日記をつけるのが効果的であると言われているが、本コースでも「実践ダリアリー」という日記をつけることで、ディナチャルヤが習慣化し、また日頃気づかなかつた、自分の生活や食事のパターンを知ることができたことで生活改善にも役立ったと推察される¹³⁾。

また、コースの前半は、被験者は、セラピストからトリートメントを隔週受けながら、ディナチャルヤをホームケアとして実践し、自分自身で身体、特に自律神経のバランスを整えるさ

まざまなケアを行ったことで、身体の変化だけでなく、精神的緊張が緩み、講師とセラピストとの会話も弾み、心も前向きになりはじめたことが、気分を改善させることにつながったと思われる。さらにまた、メンタルストレスだけでなく、生きがいについての講義を行い、被験者一人一人が、自分自身の心にむきあう機会がもてて、思考のパターンやコミュニケーションの癖などに気づいて、人との係わりにも変化が始まったと思われる。

但し、今回の被験者は、アーユルヴェーダに対する期待度の高い女性というバイアスのかかった群であるゆえに得られた結果である可能性は否定できない。

V 結 語

インド伝統医学アーユルヴェーダの健康法である「ディナチャルヤ」を3ヶ月実践することで、結果は、被験者の全例が、頭痛・腰痛、疲労感・だるさ、胃腸のもたれ、便秘、不眠、乾燥、目の疲れ、生理不順、生理痛などの不快症状が緩和した。コース前後での気分のプロフィールが有意な改善をみた。

今回の結果に対しては、アーユルヴェーダに対する期待度の高い女性であることが関係していることも考えられることから、今後は、対照群をおきランダムに割り付けしたランダム化比較試験を行い、その中で、生化学検査など客観的な評価法もいれていくことが必要と思われる。さらに、今後、女性だけでなく男性被験者への有効性も検証することが必要であろう。

謝 辞

本研究の進行にあたり、被験者に対して、アーユルヴェーダのオイルトリートメントを丁寧に実施してくれたプロフェショナルセラピストたちに協力を得られました。ここに深謝いたします。

利益相反

著者は、英國アーユルヴェーダカレッジ日本校の校長である。

参考文献

- 1) 上馬塲和夫他：インドの生命科学アーユルヴェーダ、体質に合った生活処方箋、111-178、農山漁村文化協会、2005
- 2) 上馬塲和夫他：アーユルヴェーダ入門、アーユルヴェーダの生活テクニック、75-126、地球丸、2009
- 3) ウパディヤヤ・クリシュナ：アーユルヴェーダで治すアトピー、アーユルヴェーダ式生活、60-68、出帆新社、2002
- 4) ウパディヤヤ・クリシュナ：アーユルヴェーダ健康法、食事、126-163、春秋社、1996
- 5) 蓮村誠：ファンタスティックアーユルヴェーダ、ドーサの亂れをチェックする、56-59、2010
- 6) アンナ・セルビー：アーユルヴェーダ美容健康法、食事による健康法、50-65、産調出版、2012
- 7) デイビッド・フローリー他：アーユルヴェーダのハーブ医学、ハーブのもつエネルギー、51-69、出帆新社、2000
- 8) V B アタヴァレー：アーユルヴェーダ日常と季節の過ごし方、1日の過ごし方、13-314、平河出版社、1995
- 9) Bダス他：入門アーユルヴェーダ、プラクリティ、57-61、平河出版社、1999
- 10) ハリシュジョハリ：アーユルヴェーダトリートメント、全身のトリートメント、77-136、フレグラシスジャーナル、2003
- 11) VE フランクル：生きる意味を求めて、生きる意味、45-62、春秋社、2005
- 12) 遠藤拓郎：快眠セラピー、快眠のために知っておきたい「睡眠のメカニズム」、29-76、フォレスト出版、2008
- 13) クリストィーン・バデスキー：うつと不安の認知療法練習帳ガイドブック、思考記録をつけてみよう、41-53、創元社、2002
- 14) 横山和仁他：診断・指導に活かすPOMS事例集、POMSとは、1-6、金子書房、2013