

「自然治癒力を高める」新シリーズ

ナチュラル・オルタ

vol.9

Natural &
Alternative
Health Book

自然 代替 健康法



アーユルヴェーダ・中医学・漢方・気功・ツボ・自然療法… ホリスティックに癒し、治す 世界の代替療法

東洋編

自分についてもっと知ることから始める
やさしいアーユルヴェーダ入門
検査や病院で原因がはっきりわからない症状にも効果を発揮する
人を全体的に診る中医学
心の根育てから始める
いのちを学ぶ自然療法

上野圭一

翻訳家・鍼灸師

上馬場和夫

医学博士・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

幡井勉

医学博士・ハタイクリニック院長

関口善太

薬剤師・鍼灸師・中醫堂

鵜沼宏樹

鍼灸師・指圧師・統合針灸治療院「元氣」

帯津良一

医学博士・帯津三敬病院名誉院長

東城百合子

自然療法家・「あなたと健康」主幹

安保徹

医学博士・新潟大学大学院
医歯学総合研究科教授



病気予防と、自然治癒力を高める代替療法ガイドが好評です!

自然治癒力を高める新シリーズ 「第2期」7号~12号のお知らせ

ナチュラル・オルタ

今までになかった、まったく新しいコンセプトの健康ブックシリーズ
 「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブックは、ナチュラル・オルタと7号よりよびやすく改題いたします。

2期目のコンセプト
**病気にならない
 5つのアプローチ**

- ①エコロジーを取り入れたエコヘルスという考え方
- ②命のエネルギーを高める生き方・人生観
- ③病気にならない、免疫力を高める暮らしの実践
- ④自然治癒力を高める健康法の知識をより深めます
- ⑤病気にならないための体のメカニズムを学びます



9号 ホリスティックに癒し、治す 世界の代替療法 東洋編

- 命の質を高める生き方と東洋の代替療法
- 自分についてもっと知ることから始めるアーユルヴェーダ入門
- 歴史に裏付けされた知恵に学ぶ中医学
- 心の根育てから始める、いのちを学ぶ自然療法



8号 心と体と生命を癒す 世界の代替療法 西洋編

- ホメオパシー、フラワーレメディー、アロマセラピーなど西洋を起源とするナチュラルな代替療法の特集
- 代替療法の利用と、心得ておきたい5つのルール
- 糖尿病予防にもつながる!地中海型食に学ぶ医食同源



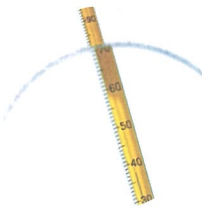
7号 体に聞く「治す力・癒す力」 しのびよる「病い」を予防する方法

- あなたの知らない体の異常を解消する方法
- 家庭でできる代替療法・野菜、果物、米の効き方、食べ方など
- 誰もが気になる老化、ばけ、がんのチェック&予防法
- 知恵、直観を察知して行動する、人と地球の健康の原則



12号 代替療法のお医者さん・ 医療機関ガイド(仮)

- 1冊まるごと代替療法の医師・医療機関のガイドブック
- 画一的な医療を越えて患者主体の医療や、できるだけ費用のかからない医療を行っている医師・医療機関を紹介
- 初めて代替療法を受けるときに知っておきたい基礎知識



11号 がんを予防し、がんとともに 生きる方法(仮)

- がんについての正しい理解を深める特集
- ささまざまながんの予防と治療を紹介し、その長所と短所をわかりやすく紹介
- 「がん」とどう向き合おうかを治った人の体験と共通項から考える



10号 「文明病・生活環境病」 7つの問題とその解決法(仮)

- 化学物質過敏症やメタボなど文明病の予防方法
- 現代医学と代替療法の2つの療法の使い分け方
- 健康な生き方の根本的解決法とは何か?
- 病気にならない生き方と病気になる人の生活習慣



2 自然界の雄大な営みに学ぶ
**命の質を高める生き方と
東洋の代替療法**

上野圭一 翻訳家・鍼灸師

自分についてもっと知ることから始める

8 **やさしいアーユルヴェーダ入門**

上馬場和夫 医学博士・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

一人ひとりにあった治療法を見つけていく

16 **アーユルヴェーダ治療の現場から**

幡井勉 医学博士・ハタイクリニック院長



24 検査や病院で原因がはっきりわからない症状にも効果を発揮する
人を全体的に診る中医学

関口善太 薬剤師・鍼灸師・中医学

36 どこでもわずかな時間でできる
かんたん気功のすすめ

鵜沼宏樹 鍼灸・指圧師・統合鍼灸治療院「元気」

44 痛み、美容、体の不調などに効果あり！自分でできる、1人でできる
元気になるツボ療法

鵜沼宏樹 鍼灸・指圧師・統合鍼灸治療院「元気」

50 中医学、漢方、鍼灸、食養生、気功…
部分を診るからつながりを診る医療へ

帯津良一 医学博士・帯津三敬病院名誉院長

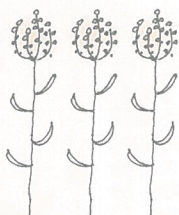
心の根育てから始める

57 **いのちを学ぶ自然療法**

東城百合子 自然療法家・『あなたと健康』主幹

68 **病気を治す医療の本質を考える**

安保徹 医学博士・新潟大学大学院歯医学総合研究科教授



74 健康のための本ガイド

76 皆様からのご感想・声

自然界全体の雄大な営みに学ぶ

命の質を高める生き方と 東洋の代替療法

自然は利用すべき対象物という西洋の思想に対して、自然との融合的な思想を軸としているのが東洋の代替療法です。古くから東洋では、万物に靈魂が宿っていると考えられ、命は個人の所有物ではなく、貸し与えられたものと考えます。「生まれたことに感謝をして、今を大切に生きる」命の質を高める生き方について伺いました。

自然との調和が原点、微細なエネルギーをも捉える東洋の代替医療

東洋と西洋の代替医療を比較すると、東洋は、農耕や漁労、林業が中心の民というところで生きてきましたから、多神教的な、あらゆるものに神なり靈魂が宿っているとするアニミズムをそのまま継承してきた、という気がします。

例えば、一木一草に靈魂が宿っているという考え方は、草も自分の体も同じ神が宿っている、いわば仲間であるという意識が基本です。同じ神が宿っているわけですから必然的に、例えば薬の素材となる薬草の採取をするときにも、めったやたらに取らず、その薬草の特性がもつとも強く発揮される季節、時間



ヒメスイレン



上野圭一
翻訳家・鍼灸士

うえのけいいち
日本ホリスティック医学協会副会長、代替医療利用者ネットワーク副代表。消費者、市民、エコロジー等の幅広い分野で理論展開。訳書に『癒す心、治る心』（角川書店）、『ワイルド博士のナチュラル・メディスン』（春秋社）等。著書に『補完代替医療入門』（岩波書店）、『代替医療』（角川書店）等



サギソウ



ノコンギク

などを観察して、一定の儀礼のもとに、その気やプラーナ（生命エネルギー）をいただきます。まずとって利用する伝統がありました。

西洋の代替療法にもそれはあったかもしれませんが、遊牧民的な資質や一神教的な世界観が影響して変質したのだと思います。自然は人間が利用すべき対象物であって、人間のほうがどちらかというと上だという意識に西洋の特色があります。

自然志向を軸にして考えられてきた東洋の代替医療の原点としてあげられるものはアーユルヴェーダや中医学で、その周辺に多様な民間療法や伝承療法があります。これらに共

東洋の伝統では 宇宙論、身体論、健康論がひとつながり

私は、1989年に南インドのバンガロールで開催された、第1回の国際ホリスティック医学会議に出席しましたが、その会議は1週間ぐらい続いて、そのちょうど中日ぐらいに、ベルリンの壁が崩壊したというニュースが飛び込んできました。泣いて喜んでいる人もいて、皆で大騒ぎをして、そんなことがあってよく覚えているのですけれど、期間中に会

通しているのは、物理的な肉体と共にエネルギー身体が存在に気がついているということ。です。

中医学でいうと、気は、大気に満ちている気であるし、人間の生命をつかさどるものでもあるし、目には見えないけれど、ある種、生命に重要なかわりを持つ、今の言葉でいうと微細なエネルギーということになります。

つまり、肉体以外に非物質的な目に見えないエネルギー身体があり、気の体があり、チャクラ（下段参照）やツボもあり、そこに働きかけていく、それが特色だと思います。

議とは別に、ホテルの中庭でワークショップがありました。

そのときアーユルヴェーダのワークショップを受けたのですが、私以外の受講生は、ほとんど欧米から来た、お医者さんでした。

3日間のワークショップで、うち1日目は完全に宇宙論で終わりました。この宇宙はどうしてできたのかという、観念的な話ばかり

りしていて、医療の「い」の字も出てこないんです。

2日目の午後になって初めて「ナウ・ユーアーボーン（さて、そこで人間が登場することになる）」といって、そこから始まるんです。ようやくそこから私たちが知っているアーユルヴェーダの講義が始まりました。こうしてみると3日間のコンパクトな講義のうち、半分は宇宙論で、このバランスが極めて印象的だったんですね。

こんな経験は初めてでした。医療の話を開くはずの講義が、半分が宇宙論。そのことは、その後もずっと疑問でした。

日本に先駆的にアーユルヴェーダを紹介してくれた大阪大学医学部教授だった故丸山博先生やハタイクリニツクの幡井勉^{べん}先生は、3

生命は貸し与えられたもの、 所有物ではなく返すべきもの

昔の人は、命はいわば貸し与えられたもの、という認識がずっとあったと思います。自分のもの、自分の所有物としてではなくて、貸し与えられたものであり、返すべきもの、この身体も自分に貸し与えられたものであっ

日間のワークショップでいうと、その後半部分を紹介してくれたわけで、それはそれで重要な意味があります。

また、先日、アーユルヴェーダ研究者の青山圭秀さんの本を読み、ご本人にお会いして初めて全部がわかり、きっちり理解できました。インドの3日間が青山さんの1冊の本に集約されているということに気がついたんです。

アーユルヴェーダとはこういうものだったんだと…。

宇宙論的なこの世の始まりと人間の始まり、そして、現在の身体論と健康論がひとつになっているものが、アーユルヴェーダを始めたとする東洋の伝統的な医療論になっていたのです。

で、時期がきたら返すべきものだという認識です。身体は失われても命は永遠に続くいくという認識は共通していたんじゃないですかね。

帯津三敬病院名誉院長の帯津良一先生がよ



イワシャジン



ヤマアジサイ

くおっしやるように、死ぬまで「生命の質」を高めていき、死ぬ瞬間に最高点に達する。それが東洋的な考え方です。つまり物質としての体力は衰えたり、臓器の働きが低下したりする中で、「生命の質」だけは高まっていくという状況はありうるわけです。

死ぬときにだんだん透き通って行って、最後にある種の輝きをもって亡くなっていくという、そういうイメージや境地がありうるんだということですね。

現代科学的な考えのように、最後にはブラックアウトして、虚無の世界に陥るだけ、意味もなにもなくて、「はい、それまでよ」というきわめて虚無的な生命観とは天と地の開きがありますね。

わかりにくいかもしれませんが、そんなに高度な哲学的な話をしているわけではありません。古代からずっと続いてきた人間の意識、言ってみたら、一本の植物にも心があって、心があるからいつ咲くのがわかるし、枯れる時期も知っている。その心が植物の体と一体になって変化を起こしているんだということとを、昔の人たちは読み解いてきたのだと思

います。

自分の生命を、単なる「もの」としては見えないわけですね。そこに宿っている靈魂とか神の力とか超越した力を見ているわけです。

人間の意識にも同じではないにしろ、ある種の植物的な意識があり、その意識が作用して自律神経的な、いろんな変化を起こしているのではないのでしょうか。

帯津先生は、もうひとつ最近盛んに「直観」という言葉をつかっていますが、「直観」はとても大事なもので、生命の知恵そのものです。

既成概念とか既成の知識をさっとクリアにして、からっぽになったときに、どーんと感じるもの、それが直観です。

帯津先生の場合は気功などの養生法を、長年やってこられた上にたつて、そう言われていると思います。

直観は身体を中心とした肉体的な欲望から生まれるものではなく、「本来の自己」とつながるエネルギー身体からの「内なる声」のようなものではないでしょうか。



イワカガミダマシ



タイツリソウ



オキナグサ



ツリガネソウ

生まれたことに感謝、今を大切に生きる それが命の質を高める生き方

生き方にはこれしかないというものはありません。それぞれの人がそれぞれの持ち場で、その道を担っています。

個々の人間の考え方や環境も多様だし、いくつかのパターンにわけられるような気質や体質の違いもあります。

そして、その気質や体質にも遺伝的なものと後天的なものがあり、それらが二重三重の構造になっています。

また、遺伝的体質の前に、地球的・地域的な特質みたいなものがある、これが集合無意識みたいなものだと思います。一番表層の、俗にいう冷え性だ、何性だ、という体質は、現代医学では治せないかもしれませんが、ライフスタイルの改善で十分治る可能性はあります。

もっと深い、本質的な気質や体質は変えようとしないうまく、その与えられたものをどうやって生かすかというふうを考えていけばいいんじゃないかと思えます。

命の質を高める生き方という視点から言う

と、地球的・地域的な特質や先天的な性質を変えることはできないし、私たちの親や祖先が生まれてきた土台というものがそこには存在しているし、長い歴史もある。そういった根底があるということを理解すべきだと思います。

ちょうど、氷山の水面に出ている部分と下方の部分の関係のように、日常的に見えている水面上の部分に悩みや苦痛があっても、根底の部分信じていけば、何があるかがなくなるがあまり気にしなくても、ダイナミックな命という営みの中では、結果はさほど変わらないとも捉えられます。

氷山の海面に出ているところに問題があったとしても、「海の中の大きな部分がこれだけあってちゃんと浮いているんだから大丈夫なんだ」「それが結局人の背中を押す源になっている」ことに気づいて、その上で「楽しみを持って生きていこう」と考えれば、何かをしたいという気持ちが発的に起こってくるものなんですよ。



自分について
もっと知ることから始める

やさしい アーユルヴェーダ入門

「生命の科学」を意味するアーユルヴェーダは、古代インドから伝わるインドの伝統医学で、人間も自然の一部と捉えています。

「私がアーユルヴェーダに注目している理由は、現代医学にない治療法を持っている可能性と、ひろく社会の病気予防を考える上での重要性、さらに一人ひとりの健康増進と生き方の知恵を教えてくれるからです」と語る上馬場先生に、アーユルヴェーダの基本をやさしく解説していただきました。



上馬場和夫

(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・医学博士)

うえばばかずお

1953年広島県生まれ。1987年広島大学医学部卒業後、国家公務員共済組合虎の門病院内科を経て、北里研究所附属東洋医学総合研究所、同臨床薬理研究所に入所。インド、グジャラート・アーユルヴェーダ大学より脈診に対する研究(1993～1994年)に対してゴールドメダルを授与される。1999年から富山県国際伝統医学センター次長。現在、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、日本アーユルヴェーダ学会理事。合気道2段、ヨーガの瞑想暦18年。著書に「アーユルヴェーダ・ヨガ」(金芳堂)「アーユルヴェーダ入門」(地球丸)など多数。

健康から病気に至る状態を 7つのステップで考えるアーユルヴェーダ

病気でなく
健康でもない状態がある

現代の西洋医学では、病気でなければ健康であるとするむきがあります。しかし、病気とはいえないけれども決して健康でない、いわば半健康な状態の人もたくさんいるのですが、そうした状態には病名がつけられないため、現代医学では治療することができません。

漢方（中医学）では病気が発症する前の状態を「未病（まだ病んでない状態）」と名付け、肉体的な変化が起こってしまった已病（すでに病気になってしまった状態）と区別しています。そして、未病の状態の人にはいろいろな薬草を処方したり、鍼やお灸などの手段

てをして、病気になる前に手をうつことをすすめています。

アーユルヴェーダでは漢方の未病の状態をさらに細かく4つの段階に分け、健康から病気に至るまでの経過には、「ドーシャ」と呼ばれる体内の生体エネルギーのバランスの程度によって7つの段階があると捉えています。より細分化して捉えることで、病気になるまでの過程を正確に把握し、病気を防ぐ適切な手だてがこうじられるのです。

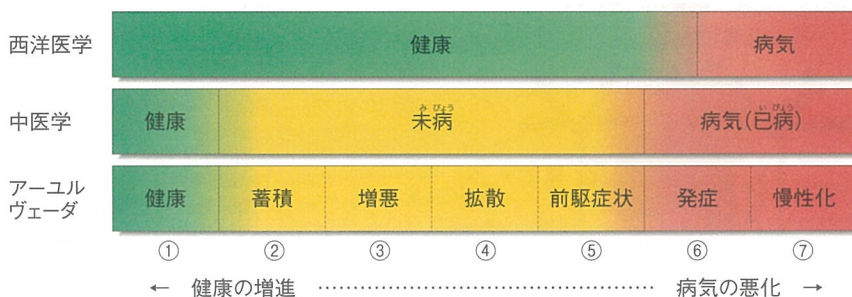
未病のうちに
病気の芽を摘む

アーユルヴェーダにおいて生体エネルギー（ドーシャ）のバランスが崩れるということは、ドーシャ

が増えすぎることの意味です。ドーシャについては後で詳しく説明しますが、ドーシャが増大すると、ある部位に蓄積していき、その部位で増悪してなんらかの症状を起こし始めます。その状態がさらに進むと、増大したドーシャは全身に散らばって（播種という）、弱い部位に溜まり、極在化するようになります。そしてついに肉体の変化が起こる病気として発症し、最終的には慢性化してまうのです。

アーユルヴェーダを始めとする伝統医学は、現代風に言えば予防医学的な考え方をしています。未病のときに、いかにして発病しないようにするか、そして、慢性化を防ぐかが大切なのです。

アーユルヴェーダと他の医学による病気と健康の位置づけ



3つの体質、ヴァータ、ピッタ、カパの バランスが崩れると病気は起きる



3つのドーシャの アンバランスが病気への道

生体エネルギーであるドーシャは、空・風・火・水・地の5つの要素の組み合わせから構成されていて、それぞれの要素の違いによって3つに分類されます。風・空によって構成されるヴァータ、火・水によって構成されるピッタ、水・地によって構成されるカパです。これらのドーシャは「トリ（3つのという意味）ドーシャ」と呼ばれ、体内で違う働きをします。

たとえば、ヴァータは体内のあちこちに栄養を送る一方で老廃物を排泄する循環や運搬の働きを、ピッタは胃の中に入った食べ物を分解して血や肉に変え、カパは人

体の構造を維持するためにカルシウムやリンとタンパク質などの物質を接合させます。

この3つのドーシャがバランスよく働いているときは健康な状態ですが、バランスが崩れると病気へと進んでいくこととなります。

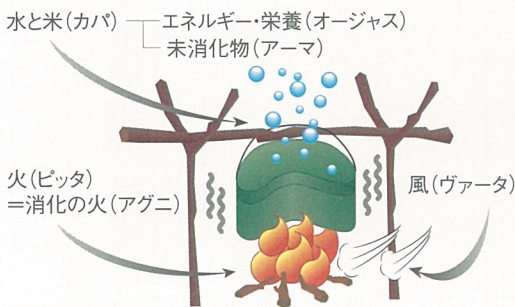
バランスがよいと健康の素になるオージヤスができる

トリドーシャの関係は、木を燃やして飯ごうでご飯を炊いている状況にたとえることができます。（下の図参照）飯ごうの中に入っている米と水をカパ（水のエネルギー）に、その下で燃えている火はピッタ（火のエネルギー）に、そこに吹いている風をヴァータ（風のエネルギー）と見なすのです。

3つのエネルギーがバランスよく働いているというのは、ほどうい風（ヴァータ）が吹いて、ちょうどよい火（ピッタ）がおき、ちょうどよい量の米（カパ）が炊けるわけです。

ところが、たとえば風が強くなりすぎると炎がゆらめいてむらができ、米の炊け方がまばらになります。火が強すぎれば焦げますし、水が多すぎると半煮えになってしまいます。風であおられる火（ピッタ）は米を調理する力そのものでありますから、消化の火（アグニ）とも呼ばれています。アグニがちょうどよいと、病気の原因になるアーマがなくなり、オージヤスという活力素のエネルギーができ、健康につながります。

飯ごう炊飯にたとえた体内



	増大	バランス	減少	
ヴァータ	強風	そよ風	無風	消化の火 (アグニ)
ピッタ	強火	中火	弱火	
カパ	水と水	お湯	蒸気	
	↓	↓	↓	
	アーマ ↓ 病気	おいしいごはん ↓ オージヤス ↓ 健康	アーマ ↓ 病気	

季節、年齢による体質の変化 体に溜まる未消化物も病気の原因

それぞれのドーシヤが増えやすい時間帯がある

トリドーシヤのバランスが崩れる要因としては、生まれつきの体質もあるのですが、アーユルヴェーダでは時間や季節の影響を重視します。1日の中であるドーシヤが増えやすい時間帯があり、1年の中でも季節によって特定のドーシヤが増えやすくなります。まず1日の変化を言うと、朝6時～10時までカパ(水)が増えやすく、10時～14時はピッタ(火)が、14時～18時はヴァータ(風)が、さらに18時～22時はカパ、22時～深夜2時がピッタ、2時から6時はヴァータが増えやすい時間帯です。1年で言うと、春はカパが、夏

はピッタが、晩秋から冬にかけてはヴァータが増えやすい季節とされています。

さらに、人間の一生の間にも同じようなことがあるといえます。30歳までの若年期にはカパが、壮年期(30～60歳)にはピッタが、老年期(60歳以上)はヴァータが増えやすいのです。

病気や老化を起こす未消化物・アーマ

では特定のドーシヤが増えるとうなるのでしょうか? 前ページの飯ごう炊飯の比喻で言うと、風が強すぎるとアグニ(消化の火)が不安定になって、ムラのあるご飯しか炊けませんし、火が強すぎると米が焦げてしまいます。アグ

ニが強くなりすぎるからです。

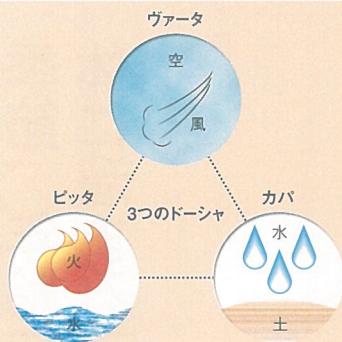
このようにアグニを決めている大きな要因は、ドーシヤのバランスなのです。そして、トリドーシヤのバランスが崩れると、食べてもまずく、うまく消化できない未消化物がつくられると考えられます。この未消化物はアーマと呼ばれ、粘性が高いために体内の通路を閉塞させてしまうので病気や老化を起こす素になるのです。

アンバランスによって引き起こされるのは、体の病気だけでなく、心の病気でも同じことです。ですからアーユルヴェーダには心のドーシヤ、心のアグニという考え方もあり、体と同じように心の病のバランスについてのケアも考えられています。

各エネルギーが増えやすい時間、季節、年代

エネルギー	一日の中での注意ゾーン	一年の中での注意ゾーン	一生の中での注意ゾーン
 カパの増えやすいとき	6時から10時 18時から22時	春	若年期 30歳まで
 ピッタの増えやすいとき	10時から14時 22時から2時	夏から初秋	壮年期 30歳から60歳
 ヴァータの増えやすいとき	14時から18時 2時から6時	晩秋から冬	老年期 60歳以上

3つのドーシャの性質と働き



ヴァータ

風のエネルギー（空・風）。軽、冷、動、速、乾燥性を持ち、運動のエネルギーとして体内における運搬や循環、細胞分解の働きなどを制御している。

ピッタ

火のエネルギー（火・水）。熱、鋭、軽、液、微油性を持ち、変換のエネルギーとして代謝、消化を制御している。

カパ

水のエネルギー（水・地）。重、冷、遅、油、安定性を持ち、結合のエネルギーとして、構造や体力の維持、細胞をつくる働きを担っている。

あなたの体質チェック表

次の質問について幼い時から自分に当てはまる程度に○をつけてチェックしてください。あなたの、ヴァータ度、ピッタ度、カパ度のバランスをわかります。

あてはまる…5 ややあてはまる…4 どちらともいえない…3 ややあてはまらない…2 あてはまらない…1

〈ヴァータ度〉

1 動作が素早く、早口で、歩くのも速い	5	4	3	2	1
2 新しいことを覚えるのが早い、忘れるのも早い	5	4	3	2	1
3 好奇心が強く、何事にも興味を示すが、長続きはしない	5	4	3	2	1
4 体型は痩せている。またはもともとは痩せ型である	5	4	3	2	1
5 手足の静脈が浮き出てよく見える	5	4	3	2	1
6 便秘をしがちである	5	4	3	2	1
7 何かを決めるときに、くよくよしがちで、決まらない	5	4	3	2	1
8 お腹 <small>なか</small> にガスがたまりやすく、おならが多い	5	4	3	2	1
9 元来冷え性で手足が冷たい。	5	4	3	2	1
10 座っていても、手足や体をいつも動かしている	5	4	3	2	1
11 関節がポキポキなることが多い	5	4	3	2	1
12 歯の大きさが不揃い、歯並びがよくない	5	4	3	2	1
13 特に冬は肌がかさつきやすい	5	4	3	2	1
14 新しい環境にたやすくとけ込める	5	4	3	2	1
15 お金を儲けるのが早い、浪費も早い	5	4	3	2	1

[合計点数：]

自分の体質を知ることから始める アーユルヴェーダの治療法

体質は3つのドーシャの組み合わせで決まっている

人それぞれの体質（「プラクリティ」と呼ぶ）は、ヴァータ、ピッタ、カパの3つのドーシャの生まれつきの組み合わせで決まります。しかし、どれか一つのドーシャが単独という人はまれで、ほとんどの人は3つのドーシャが組み合わせられており、そのうちの2つが優勢になっています。この組み合わせのバランスが、それぞれの人の個性です。

ところで、その人にとって優勢なドーシャは、その人がもつともバランスを崩しやすいドーシャでもあります。体質は生来的なもので、基本的には一生変化しませんから、ある一定のドーシャのバランスが崩れやすいということは、体質としてある一定の病気になりやすいとも言えるわけです。自分の体質が何かを知ることが、健康のためには欠かせません。

〈ピッタ度〉

1	自分を主張し頭腦的、知的でリーダーに向いている	5	4	3	2	1
2	汗っかきで夏が苦手	5	4	3	2	1
3	大食漢で、お腹がすくと機嫌が悪い	5	4	3	2	1
4	気が短い方で、イライラしやすく怒りっぽい	5	4	3	2	1
5	話し方や行動に無駄がなく、雄弁家といわれる	5	4	3	2	1
6	若い頃から若白髪、若はげ、シワが目立つ	5	4	3	2	1
7	胸やけや口内炎がよく起こる	5	4	3	2	1
8	顔色や肌の色に赤みや黄色みが強い	5	4	3	2	1
9	大便が毎日2回以上で、便は軟らかいことが多い	5	4	3	2	1
10	冷たい飲み物や食べ物を好む	5	4	3	2	1
11	知的で鋭い目つきをしている	5	4	3	2	1
12	日に当たると日焼けしやすい	5	4	3	2	1
13	完全主義者で人に厳しい、話し方がきつい	5	4	3	2	1
14	皮膚にホクロやソバカスが多い	5	4	3	2	1
15	目が充血しやすい	5	4	3	2	1
						[合計点数：]

〈カバ度〉

1	生まれつきがっちりして体型が大きく、腕力が強い	5	4	3	2	1
2	肥満しやすく、腕や足の血管が見えにくい	5	4	3	2	1
3	食事を抜いても我慢できる	5	4	3	2	1
4	毛髪が黒くて年齢以上にふさふさしている	5	4	3	2	1
5	どこでもよく眠れる	5	4	3	2	1
6	肌がやわらかく滑らか、色白である	5	4	3	2	1
7	歯が白くて大きさそろっていて、虫歯も少ない	5	4	3	2	1
8	激しい運動や労働によく耐えることができる	5	4	3	2	1
9	歩行や食べ方がゆっくりしている	5	4	3	2	1
10	イライラすることは少なく、集中力がある	5	4	3	2	1
11	覚えるのは遅いが、いったん覚えると忘れにくい	5	4	3	2	1
12	ひっこみ思案で、恥ずかしがり屋である	5	4	3	2	1
13	湿気が多くて寒い気候が苦手で、すぐに鼻水がでる	5	4	3	2	1
14	食物に興味が強く、食事によくお金を使う	5	4	3	2	1
15	心が穏やかで、怒ることは少ない	5	4	3	2	1
						[合計点数：]

〈体質判定法〉

体質チェックで出た点数を以下の計算式にあてはめ、すべての体質で計算してください。
0.35 以上になる体質があなたの体質になります。

(例) ヴァータを調べる $\frac{\text{ヴァータ度数}}{\text{ヴァータ度数} + \text{ピタ度数} + \text{カバ度数}} \geq 0.35$ 以上ならヴァータ体質

同じように分子をピタ度数、カバ度数にかえて各体質の点数を調べます。
複数体質の場合はいちばん点数の多い体質に特に注意してください。

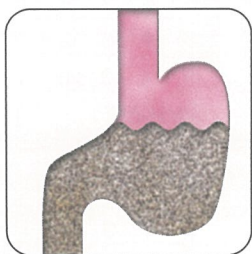
- 複数の体質が 0.35 以上になった場合 → 2つか3つの複合体質
- すべてが 0.35 より少ない場合 → ヴァータ、ピタ、カバの複合体質

生体エネルギー 未消化物
ドーシャとアーマのバランスが病気と未病の分かれ道



病気と老化を防ぐ アーユルヴェーダ的日常生活のすすめ

食べ物の摂り方



「食事は瞑想の一種」という言葉があるように、食事の基本は「オーガス」という活力素を増やすことです。そのためにはまず、「いただきます」と感謝の言葉を唱えることから始め、ゆっくりと味わい、しっかり噛みしめながら食事を摂ることです。立って食べたり、食後すぐにあわただしく動き始めてはいけません。また、規則的な時間に食事をする、十分消化されるようにお腹の6割から8割程度の量にすることも大切です。食事が正しいかどうかの見極めは、食事による満足だけでなく軽快感が得られるかどうかです。

嗜好品について



牛乳はオーガスを増やし、飲酒によって内臓が弱るのを防ぎますので、酒飲みには牛乳は必需品です。温かい牛乳にターメリック、カルダモン、ショウガを茶さじ3分の1ずつ入れて飲むとさらに効果的です。

食事と一緒にコーヒーは消化を妨げ、アーマ（未消化物）を作り出しますので、牛乳にナツメグの粉やカルダモン、あるいは、カルダモンやショウガをひとつまみ入れて飲むとよいでしょう。タバコはヴァータの乱れの悪循環を起こします。喫煙者は体内の浄化を促す白湯を頻繁に飲むとよいでしょう。

睡眠のとり方



不眠で悩んでいる人には、足、頭、耳のオイルマッサージが効果的です。また、ラベンダー、サンダルウッド、ローズなどを香らせたり、お風呂に浴剤として入れる、あるいは温めた牛乳に、ギー（インド・ネパールなどの調理用の透明な油）とショウガを少量加えて、就寝前に飲むのもよいでしょう。

なお、アーユルヴェーダでは老人、婦女子、子ども、虚弱者、長期旅行をした人、猛暑のときなど以外には、横になったの昼寝を禁じています。昼間はイスに腰掛けたまま休んでください。

入浴のすすめ



アーユルヴェーダでは、次のような効用があるからと「毎日の入浴」を勧めています。身体の汚れを流れ落とし、熱感を静める。身体の重い感覚、消耗感、眠気を解消し、エネルギーギッシュにする。感覚器官、精神に新鮮さを与え、敏感にする。アグニ（消化の火）を強めて食欲を促す。オージャス（活力素）を増す。性欲を増進する。長寿を促す、など。

日本でも入浴は勧められますが、アーユルヴェーダでは絶賛と言っていいでしょう。特に朝の入浴は心身ともにさっぱりさせ、1日の仕事をはかどらせます。

運動のすすめ



運動はアグニ（消化の火）を高めて精神的怠惰を取り除き、身体に強健さ、軽快さ、柔軟性を与えるなど、健康にもっともよいものです。アーユルヴェーダでは運動に最適な時間は早朝の空腹時としています。デスクワークの人には、朝夕に軽度から中程度の運動をお勧めします。

散歩はそれほど身体を疲労させないにも関わらず、体力、知力を保持し、アグニ（消化の火）を高めます。さらに食欲を増進させ肥満を予防し、感覚器官と精神を新鮮に保ち、健康を維持させるとされていますから、どなたにもお勧めです。

週末プチ断食

1〜2日程度の断食が免疫効果を高めることは現代医学でも知られていますが、アーユルヴェーダでも、週末にできる定期的な断食を勧めています。実際にやってみればわかりますが、プチ断食を行うと頭が非常にクリアになり、体も軽く感じることでしょ。これは、断食によって消化の火であるアグニの負担が軽減される一方で、白湯やスパイスを取ることでアグニの力が高まり、アーマ（未消化物）を消化しやすくすることができるからです。また、味覚が敏感になるため、通常の食事に戻ったときには、食事がとてもおいしく感じられるようになります。さらに、ダイエットの効果も期待できます。

断食と言っても、何も食べないわけではありませんから、無理に我慢をするというほどではないと思います。（下表参照）お金を使わずに体を整え、美容にも効果がある方法です。

家庭でできる週末断食（アーマ・パーチャナ）

金曜日	朝食、昼食はふつうに摂る。 夕食を麺類にする。
土曜日	朝から晩まで、スープ、白湯、新鮮な果実ジュースやにんじん、赤かぶ、大根などのジュースやスープにする。外出しない。運動を控え、散歩程度にする。
日曜日	朝食はお粥とみそ汁。 昼食は普通食。肉や脂っこいものは控える。 夕食は昼食の2/3の量。揚げ物や肉は控える。

ポイント

- 金曜の夜から日曜まで就眠は午後10時、起床は午前6〜7時。
- プチ断食中は激しい活動は控える。
- 白湯は毎日1〜2リットル飲む。ショウガを煎じたり、ジュースに入れたり、切り干しにして摂る。