

次世代型健康づくりに関する考察と提案(その2) : これからの自然療法を考える

Fukuoka, Takazumi / Hayashi, Emi / 林, 江美 / 福岡, 孝純

(出版者 / Publisher)

法政大学体育研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育研究センター紀要 / 法政大学体育研究センター紀要

(巻 / Volume)

15

(開始ページ / Start Page)

23

(終了ページ / End Page)

36

(発行年 / Year)

1997-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004921>

次世代型健康づくりに関する考察と提案（その2）

——これからの自然療法を考える——

福岡 孝純（法政大学）

林 江美（日本スポーツ環境研究所）

1. はじめに

前回では主としてドイツのクーア（主として自然療法による）政策について、その概略と事例を述べた。今回はこれに引き続いて、より具体的に自然にかなった健康法のあり方に説明を加え、また提案をしたい。

自然療法を考えると、その治療環境が太陽、空気、水、大地、動植物など、いわゆる自然環境がその基本に置かれていることはいうまでもない。そして尽きるところ、人間は太陽の働きに全て依存して存在している。太陽は究極のところ、あらゆる生命の根源であり、あらゆる働きの源泉である。次に重要なのは、空気である。空気が存在しない所では、人間はせいぜい数分間しか生命を保持することができない。それとともに、重要なのは水の働きである。7億年前は、全ての生命体は紫外線を避け、原始の海中に生存していた。それが徐々に進化し、酸素耐性を獲たものは海水から抜け出して地上で酸素呼吸するようになったのである。今でもなお、血液の成分は海水に極めて似ているし、また、女性の胎内の嬰兒を保護する羊水は海水と、より類似した成分を有している。従って、海水が健康に寄与することは、しばしば記述されているが、その本質的な解明は未だされていない。次に重要なのは、淡水の作用である。我々が通常、水と称した場合には淡水を意味する。人間は、数週間も絶食することができるが、水分なくしてはたちまちのうちに健康のバランスを崩してしまうのである。今までは、水と空気はタダであるとの認識があり、あまり深く省みられていなかったが、最近では環境汚染により水も空気もコストがかかるようになった。これからの健康づくりを考えると、環境としての水の果たす役割は極めて重要となってきている。

2. 健康づくりの基本的原理

生命とは何であろうか？無生物にはない、その特徴をあげると次のようなものがある。

- 1) 代謝（メタボリズム）：生物体が生存に必要な物質（食物、空気、水など）を体内に取り入れるとともに、不要となった物質（残渣）を体外に排泄する一連の活動

- 2) 生長（成長）：ホルモン
- 3) 増殖、生殖（遺伝子）
- 4) 環境への適応（進化）：寒冷地や熱帯などへの適応が世代をこえて可能となる。
- 5) 自己修復
- 6) ホメオスタシス：外部環境（温度、湿度、日照、風速など）の変化や主体的条件の変化（姿勢、運動など）に応じて、統一的、合目的に働き、体内環境を一定に保つ。また、免疫能力により内部環境を保つ。哺乳類では、自律神経と内分泌腺が主体となる。
- 7) 食物連鎖：人間は無機物、有機物、微生物から始まる食物連鎖の頂点に立つ。
（エコロジー）
- 8) 社会性：人間は仲間を有して生活する。

などがある。この中で健康を考える時、特に重要なのが代謝、ホメオスタシス、食物連鎖、社会性などである。人間は与えられた環境の中で、外部環境の変化に巧みに適応して生命体を保持するように作られている。しかしながら、ホルモン（注1）などによれば、人間の遺伝子は数千年前と全くといってよいほど変わっておらず、最近の技術化した環境の中で生命体を保持する面で種々の困難な状況におかれている。それは現代の技術文明社会における生体への刺激量が過去数千年前の自然と全く異なってきたからである。一般に次のようなことがいえる。

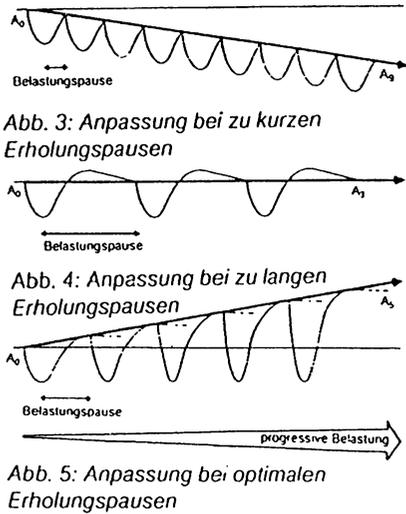
- ・生体は量的、質的な刺激が多すぎると疲弊するか破壊される。
- ・生体は量的、質的な刺激が少なすぎると、その器官は退化する（退行性変化）
- ・生体は刺激が適切だと、その機能が強化される。

生命体に種々の物理的刺激を適切に加えると、その適応能力（ホメオスタシス、免疫力）や運動能力が向上し、生命体としての系の安定性が高まり、健康や体力のアップとなる。これらは一般にオーバー・ロード・プリンシプル（過負荷の原理とスーパーコンペンゼーション）といわれているが、今まで狭義に運動能力のみに用いられていたこの概念が、ひろく生体に適用できることが最近明らかにされてきた。

（注1）Sportmedizin-Arbeits-und Trainingsgrundlagen

- ・Prof.Dr.med. W.Hollmann, ・Prof.Dr.med. Th.Hettinger
F.K.Schattauer Verlag Stuttgart-New York, 1980

図表1のように、適切な刺激を適切な休息をはさんで行うと、生体にかけた負荷により、その機能は向上する。



図表1

Abb.3：休息のインターバルが短いとトレーニングしても体力は低下する。

Abb.4：休息のインターバルが長すぎるとトレーニングしても変化がない。

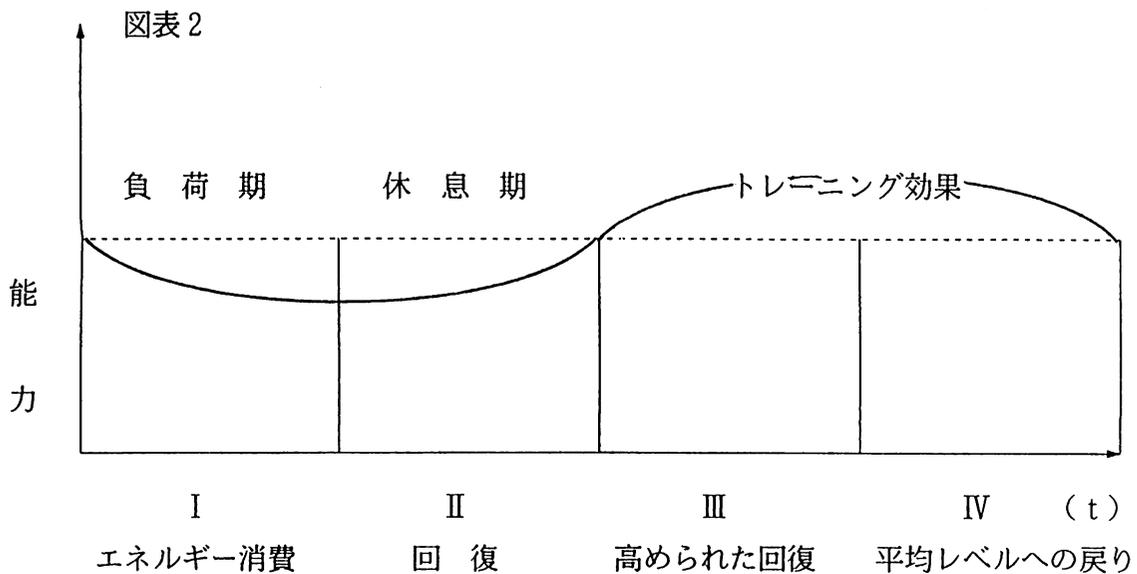
Abb.5：休息のインターバルが適当だと、負荷を漸増しても能力は向上する。（トレーニング効果）

@ Belastungspause：負荷の期間

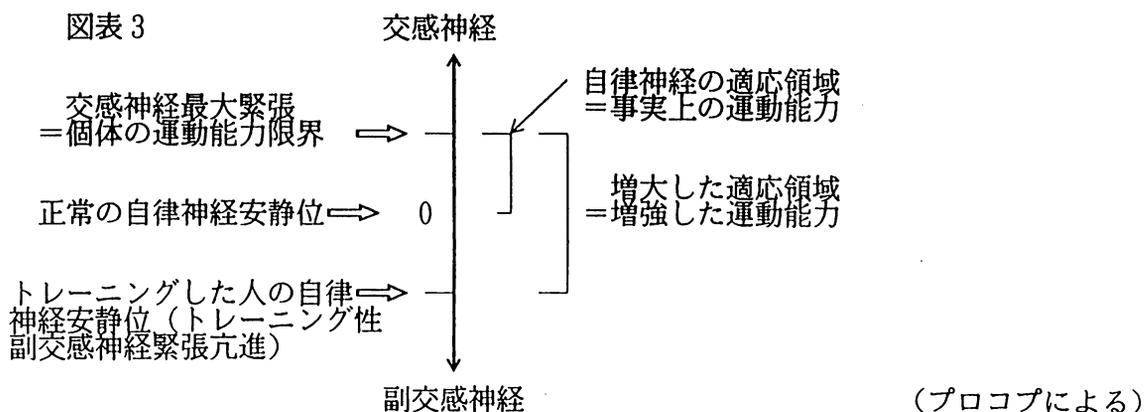
progressive Belastung：漸進的負荷

生体の有している機能により、その負荷のかけ方は種々あるが、要は適切な刺激と適切な休息が必要ということである。

図表2は身体的負荷による人間の能力の変化を示したものである。



このようにして、体力の増大（例えば持久性能力）が行われると、安静時の心拍数は低くなり、植物性神経系（自律神経系）にいわゆる迷走神経（副交感神経）優位の現象が起こる。



図表 3 に示すように、これをトロフォトロープ効果というが、トレーニングにより系が安定し、種々の外乱にしっかりと適応できるようになる。これは体力要素のみならず、免疫系、神経系にも適用される大原則である。このトロフォトロープ効果を広く応用し、健康と体力の向上を高めたのが自然療法の根本原則である。図表 4 は交感神経優位 (エルゴトロピック) と副交感神経優位 (トロフォトロピック) における器官の働きの状況について示したものである。

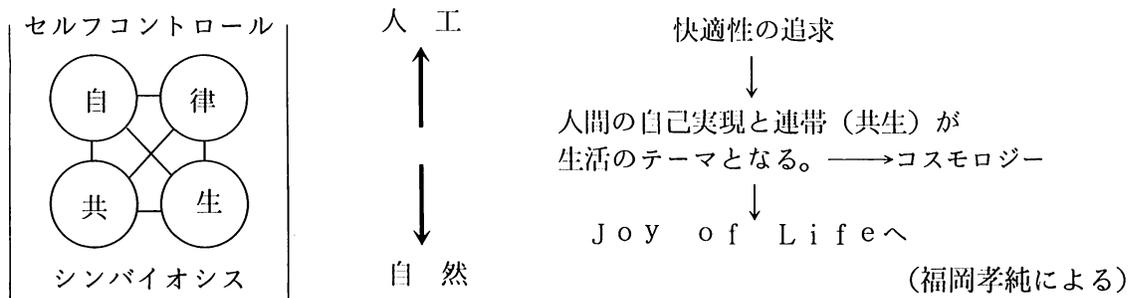
図表 4 自律神経のはたらき

	交 感 神 経	副 交 感 神 経
心 拍 数	増 加	減 少
一回拍出量	増 加	減 少
心 拍 出 力	増 強	減 弱
血 管 収 縮	収 縮	拡 張
血 管 圧 昇 降	上 昇	下 降
気 管 支 収 縮	拡 張	収 縮
体 温 昇 降	上 昇	下 降
瞳 孔 散 大 小	散 大	縮 小
胃 腸 運 動	抑 制	亢 進
胃 液 分 泌	抑 制	亢 進
膀 胱 分 泌	尿 蓄 積	—
腺 分 泌	低 下	増 加
副 腎 腺 分 泌	アドレナリン放出	—
甲 状 腺 分 泌	促 進	抑 制
物 質 代 謝	亢 進	減 退
血 糖	上 昇	減 少

(池上晴夫による)

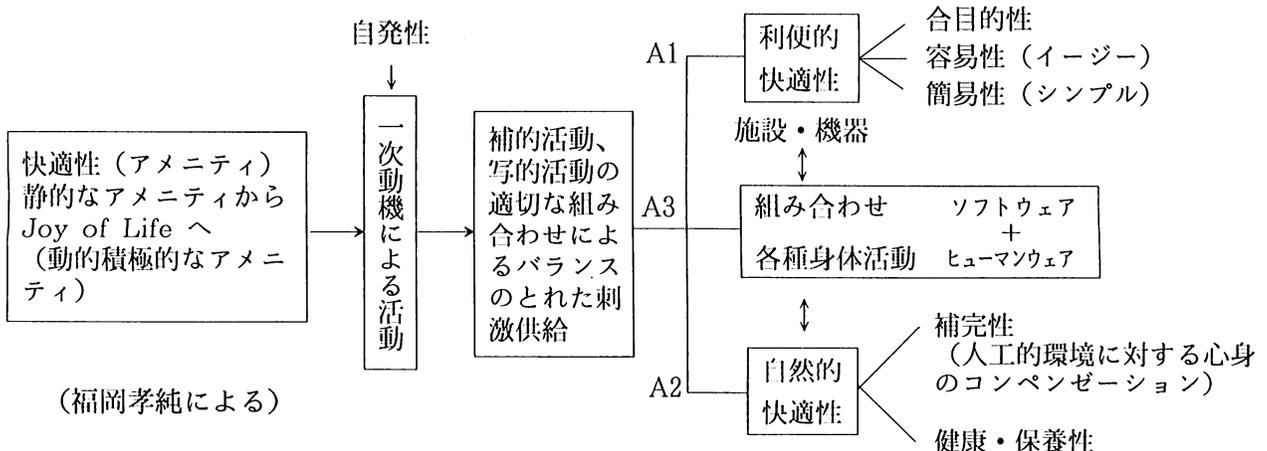
次に重要なのは、快・不快反応である。いかに刺激がプラスに作用するといっても、その刺激が不快なものであっては心理的に悪影響を及ぼす。具体的には各種の脳内ホルモンの分泌の組み合わせが異なるという形式をとってくる。我々の構築した技術文明は、機能的快適性（利便的快適性）を追求するあまり、真の生命の健康とは逸脱した環境を人間に提供してきた事実があげられる。これらは確かにそのシーンでは生体は快適に感じるが、それが長期にわたると偏った刺激を過剰に供給することになり、ついには生命体の健康や体力のバランスを損ねるのである。図表5は生命体の存続原理である自律と共生をマトリックスで示したものである。ここで重要なのは、生命体がその存続に意味があることである。ここに示した”JOY OF LIFE”は、決して単なる欲望充足の喜びではなく、より生命体としての統合力を強めた生命の歓喜につながるような性格を有するものである。一言でいえば、それは全体性（ホロン）を重視したホリスティックヘルスといってよい。

図表5 メイン・キーワード・マトリックス



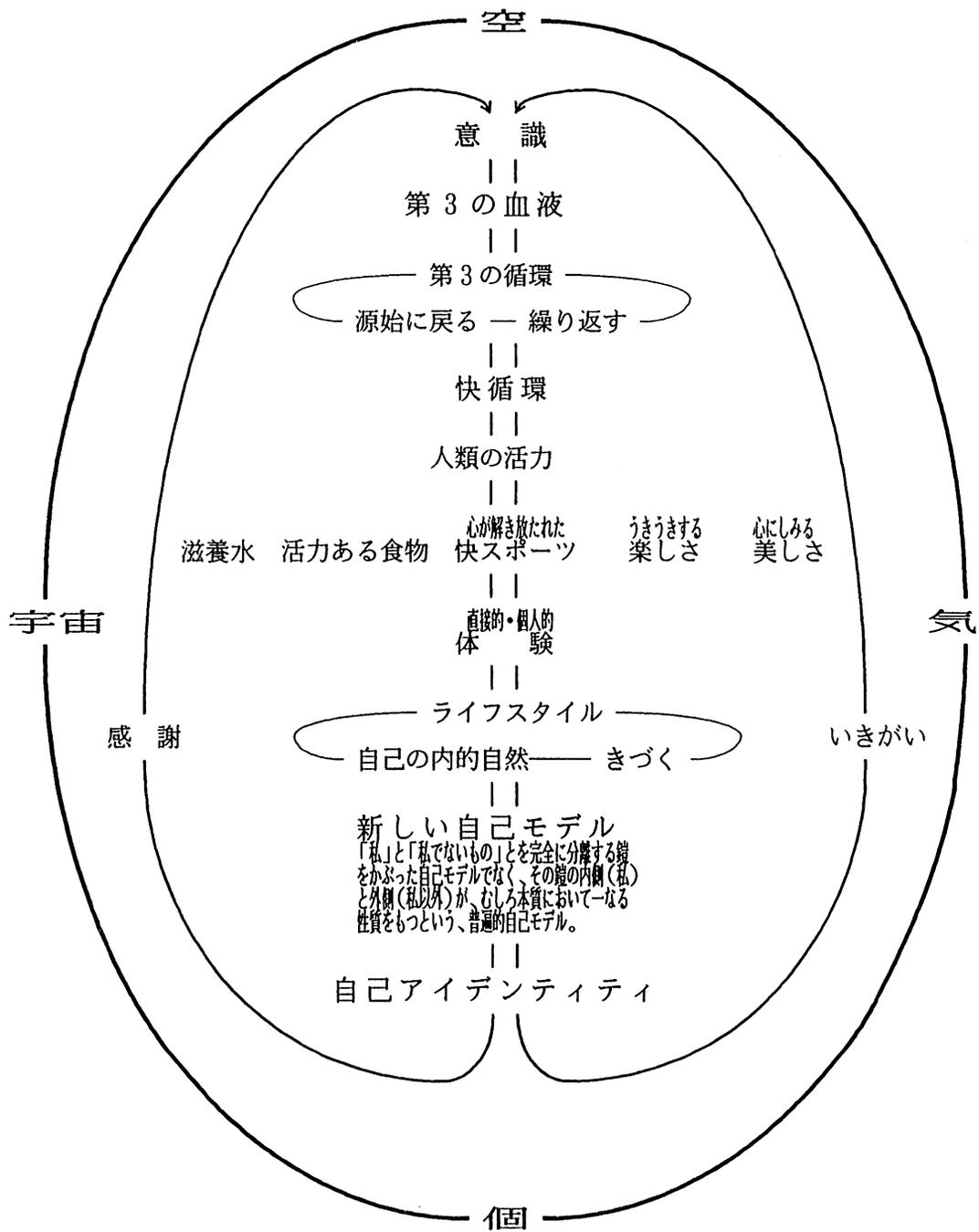
図表6は現状でのアメニティ（快適性）を示したものであるが、それらは全て自発性を重んじた一次動機による活動であることが重要である。たとえ普通に考えた場合、苦役であってもそれが生命体にとって最終的にプラスの効果をもたらすという理解があれば、その活動は一次動機となる。即ち、主体的に物事をとらえ前向き、積極的に行動をしてゆくことが快適性には必要なのである。

図表6 快適性の構造



ページ下の図表7は、これらの精神的な状況を「気」という概念を用いて示したものであり、ホリスティックヘルスがポジティブシンキングと密接に関係があることが理解される。

図表7 ホリスティックヘルス (全包括的健康)



(福岡孝純等による)

3. 自然療法の展開

これらのホリスティックヘルスの原理を利用したのが自然療法である。自然療法にとって必要なのは、まず健康な時にその治療を行うことである。そして前述したトロフォトロープ効果を多面的な生体に対する刺激の中で高めていくことが必要となる。通常、生体に関する刺激は図表8に示すように多岐にわたっているが、これらの効果的な組み合わせが自然療法を構成するのである。幾多の自然療法の中で、特に有効なのは生体の皮膚に作用する温冷刺激である。これらは、自然療法の根源に関わるものである。主として皮膚の温冷に関わる自然療法を例にあげてみると、

- ・シュロート療法（Johann Schrothが開発したもの）：巻包療法ともいい、種々の温冷効果をもたらす巻包と、食餌、断食療法を組み合わせたもの。
- ・クナイプ療法（Sebastian Kneippがまとめあげた古くからの水治療法）
- ・マイヤー療法（オーストリアの医師 Franz Meyerが開発した療法）：食餌療法を中心とした健康法
- ・フェルケ療法（Johannes Felkeが開発したもの）：水治療法、マッサージ、有酸素運動、サウナ、軽運動、断食などを組み合わせた療法。
- ・断食療法：断食による癒しを目指したもの。
- ・光線療法：主として紫外線を水や海水と組み合わせて利用するもの
- ・気候療法
- ・飲泉療法
- ・入浴療法

と、その療法は数限りなくあげられるが、ここでは最も一般的でまた根源的な療法である水治療法を主体としたクナイプ療法について紹介する。

クナイプ療法はSebastian Kneippがまとめあげたものとされているが、現実には幾多の伝承された治療法の組み合わせであり、その根本は水治療法、食餌療法、運動療法、生活修養療法の組み合わせから構成されている。これらの中で最も重要な役割を果たすのは水治療法である。

図表 8

刺激エネルギー	受 容 器	感 覚 様 相 (モダリティー)	刺激の場所	刺激の遠近
電 磁 波	眼	視 覚	外 ー 受 容	遠 感 覚
音	内 耳	聴 覚		
化 学 的	鼻 腔	嗅 覚		近 傍 感 覚
	舌・口腔	味 覚		
熱	皮膚・粘膜	温度 感覚		近 感 覚
位置・運動	皮膚・粘膜	触覚・圧覚		
位置・運動	筋肉・腱・骨膜	運動 感覚	自 体 受 容	
位置・運動	三半規管	平衡 感覚		
その他各種のエネルギー	内 臓	有機 感覚	内 ー 受 容	

4. 水治療法について

水について、我々は日常、浄化剤として身体を清潔に保つために利用しているが、ここでは浄化剤としての水ではなく、強化剤、あるいは治療剤としての水が問題となってくる。治療剤としての水は冷たいもの、温かいもの、長時間あるいは短時間、全身入浴、半身入浴、部分浴などして、あるいは、かぶったりシャワーとして用いたり、さらにはまた、罨法（湿布の大きかりなもので身体の局部をくるむもの）、湿布療法、飲用療法、かん腸などにも用いられる。

経験的に温湯を長期にわたり用いると、緊張をときほぐし、安静にする作用がある。毛細血管が外部からの温かさにより、受動的に広がり弛緩するからである。この場合、血液は身体の中心部から徐々に周辺部（皮膚）へと流れ、血圧はゆるやかに降下する。通常、温湯とは35℃～39℃くらいのもを指す。温浴には、お湯の中へ植物、例えば、松葉、カミツレ、ホイブルーム、杉や檜の油などのエキスを入れると効果があることが多い。週2回～3回、10分～30分くらいの全身浴を行うと神経過敏な人の鎮静によく効く。また、精神病院で興奮した患者を静めるのに、温浴は効果的な手段とされている。そして、温かい座浴（半身浴）は、下腹部の諸器官を安静にする。即ち、座浴は急性の便秘や尿道、胆管、生殖器官など、特に婦人に対して良い効果がある。また、座浴は尿の排泄を促し、器官を活性化させる。脚浴（温湯）は全身の機能を促進させ、また身体の快適感をもたらす。これに、しばしば自然塩を加えると著効があるといわれている。多くの病気は足から起こるものである。足を冷やしたり濡らしたりすると、鼻風邪をひいたり、扁桃腺炎、喉頭カタル、気管支カタルを起こしたり、また下痢や頻尿を引き起こすことがある。これらについては、熱い湯に膝までつけ、約30分くらいの脚湯を行うと著効がある。特に冷え症の人にはすすめられるが、脚浴

後には冷水をかけて血管系を引き締める必要がある。

次に経験的に知られているものとして温湿布がある。これらは熱湯にちかい水をタオルにしみこませて、よくしぼり処方する、蒸気圧湿布である（偏頭痛、胆石痛、腎臓結石痛、及び下腹部諸器官の疼痛などに用いると非常に効き目がある）。温湿布は、やや低めの温度を用いる。あるいは、熱湯をしみこませた布のまわりを更に布でくるんで使用する。

このように、我々は経験的に温湯を治療に強化的に使用することを行ってきた。これは、冷水についても同様である。冷水は、強い刺激作用を有する。そして代謝にインパクトを与え、活気づけ、機能の向上をもたらす。冷水の刺激を受けると、皮膚の血管は一回強く収縮するが、続いて直ちに収縮するよりも一層強く広がり、皮膚を紅潮させる。こうして、多量の血液を身体内部から周辺系に移動させるので、充血している器官の負担を和らげる。しかし、冷水の場合には、身体がこのストレスに耐えうる力を有していないと、かえって有害にもなる。従って、身体諸器官が温冷の交互浴により、鍛えられていることが重要である。

このような温浴や冷浴の習慣は、主としてドイツで培われたものであるが、我が国でも古くから山伏が滝に打たれたり、願かけの水ごりをしたり、民間の習慣として継承されていることも事実である。ドイツでは、温冷交互浴が脚浴と座浴、あるいはシャワー浴として定着している。これらの基本的な方法は、最初50秒間温湯につかり、次の5秒間は冷水につかるといったやり方である。そして、これを数回繰り返すことが行われており、極めて健康保持に有効なものとして知られている。

4-1. 水治療の方法論

水治療の科学的根拠については、種々の文献があるが（注2）、ここでは具体的に水治療はどのように行われるかということに目的を定めて記述することとする。

まず、水治療は生体に快適感を最終的に与えるものでなければならない。これは、体内に代謝の活性化による熱を発生させ、生体のバランスがよくとれることから、血行が良くなることによるものである。即ち、各器官、血管と循環系、免疫、及び自然治癒力（神経系に関わりを持つ）などの総合的な協調によるものである。従って、これらにより快適感を得るには、水の応用について習慣化することが大切である。水治療を行う時の前提として、環境に若干の変化があっても、常に体温が35℃～37℃前後に調整される能力（常にその人固有の体温が安定していること）を有していることが必要である。この体温は、血管系の機能と神経系の機能と密接な関係を持っている。この血管系は、植物性神経により、人間の意志に関係なくコントロールされる。神経系は、器官や筋肉と皮膚のゾーンとを結びつけている。皮膚のゾーンの血行の変化は、該当する器官へ強い影響を及ぼすのである。例えば、温かい手が脳や心臓の秩序ある働きと関係があるように、である。

- (注2) 例えば、
- Lehrbuch der Naturheilverfahren, K.C.Schimmel, Hippokrates, 1986
 - Wie neugeboren durch Kneippen, R.M.Bachman, L.Burghard, Gräff, Unzer, 1991
 - Meine Wasserkur und so sollt ihr leben, S.Kneipp, Ehrenwirt, 1985 など

4-2. 免疫系と自己治癒力

体温（熱のコントロール）が植物性神経によりコントロールされていることから、皮膚の領域と該当する器官とは密接な関係がある。また、植物性神経は免疫系をコントロールする。免疫系は人間を疾病から守り、自然治癒力を保ち、強化するために存在するものである。免疫系は粘膜、特に鼻、咽喉空間と腸と密接に関わる。これらの粘膜には、ウィルスやバクテリア、各種の菌が直ちに侵入しようとし、免疫系により阻まれている。植物性神経への刺激により、皮膚、及び粘膜が高まることは免疫系を強化し、自然治癒力を高めることになる。皮膚の血行が水刺激により強まれば、循環系を活性化し、我々の内臓器官や体温保持機能、防御機能の適応幅を広げ、生体の自然治癒力を高める。つまり、適応力をダイナミックにするのである。

今日の生活形態は、心循環器へのトレーニング刺激がどんどん少なくなっている。暖房、冷房、あるいは衣服で保護された生体は、気候の季節変動の影響を少なくしてしまい、循環器は鍛えられないままで終わっている。また、座業を主とした日常生活は運動不足をもたらし、心循環器の弱体化をまねている。栄養過多や誤った食事の摂り方は体重過多をもたらし、心循環器にまたもや負担をかけることになる。これら全ては、免疫系の弱体化につながるものである。

これに対して、循環器を水刺激によりトレーニングすると、生体に良い影響を及ぼす。冷水により、毛細血管に刺激を与えると、植物性神経を活性化させる作用がある。温冷交互浴は血管を緩めたり、緊張させることにより、免疫系を強化するのである。神経系は、その中枢で皮膚と対応した全ての生体器官についてコントロールし、調和的なバランスをとろうとする。これには、「心臓、循環器、呼吸器、代謝、睡眠、覚醒リズム、腸、及び各種内分泌性の活動、免疫系、精神のバランス、及び感情など」がある。

水治療を行うことにより、快適感、温かさの感覚、快適な疲労感、あるいは寒さの応用による気持ちのよい爽快感が得られる。水治療を行う場合、最低限度健康であり、特に心臓、循環器、及び他の器官に急性の疾病がないことが重要である。行なう場合の室温であるが、少なくとも18℃、できれば19℃～20℃であることが望ましい。

治療を行うにあたっては、まず体が温まっていることが大切である。冷たい肌に刺激を与えてはいけない。水の刺激は体温より差が大きければ大きいほど刺激が強い。冷刺激は通常8℃～25℃、温刺激は36℃～40℃である。32℃～35℃は温かくも冷たくもなく感じられる温度帯である。従って、

この帯域は生体に何の効果も与えることができない。身体運動によって、よく温められた身体は、冷浴、特に圧注などを行う時に効果的である。交互浴は、身体運動が事前に不可能な場合、行うべきである。温浴のような温熱処置は、まずリラックスするためになされる。しかし、ここでもこれに続く冷浴が必要である。これにより、生体は取り入れた熱を保存することができるようになる。即ち、末梢系の血管が閉じられるからである。圧注とか水中足踏みの効果を強めるには、活動中に濡れを乾かすのではなく、手でこするように摩擦すると良い。これにより、刺激は強められるのだ（蒸発冷却）。即ち、血液の循環がより強められるのである。例えば、冷腕浴は頭の疲労を軽減する。循環器系を刺激し、爽快で自由な感覚が強まるからである。

4-3. 水への添加物

種々の添加物を使用することにより、治療効果は高まる。特に植物の抽出物のエッセンスでは経皮して体内に入る。あるいは、吸入により粘膜から取り入れられる。

・水治療

西洋バスによる温浴、3/4浴、あるいは半身浴はリラックスし、また植物性神経を安定させる効果がある。ボードリアン（Baldrian：注3）、ホップフェン（Hopfen：注4）、メリセ（Melisse：注5）が添加物として適している。腕浴、あるいは足浴などの部分浴は、末梢系の血行に効果がある。循環器系を刺激し、心臓に負担をかけずに植物性神経を安定させる。この場合には、ローズマリン（Rosmarin：注6）と杉（針葉樹）の油が良い。

喘息、特に慢性喘息や気管支炎の時には、腕浴の添加物としてティミアン（Thymian：注7）が適している。これは咳を鎮静化し、気道を楽にする作用がある。

疲弊性のリュウマチの場合に急性の痛みがなければ、温浴、または部分浴、さらには熱い湿布をホイブルーメン（Heublumen：注8）を利用して行うのが良い。これは可動性を高め、痛みを和らげる。添加物を利用する時には、必ず温水に溶かすことをしないとほとんど効果がない。皮膚の痛み、あるいは皮膚科の痛みの時には冷水浴が良い。しかし本当の疾病がある場合は、あまり刺激すべきではない。この場合は、むしろ32℃～35℃の温水が適している。添加物としては、ワイツェンクライエ（Weizenkleie：注9）とモルケ（Molke：注10）が良い。皮膚は鎮静化し、痛みや痒みは和らげられる。皮膚には油が補給され、代謝が安定する。

（注3）ボードリアン： かのこ草、健康の薬草で鎮静剤にもなる。

（注4）ホップフェン： ホップ、花をビールの醸造に用いる。

（注5）メリセ： 香水ハッカ（しそ科）

（注6）ローズマリン： ひめしゃくなげ、いそつつじ

(注7) ティミアン：百里香、木立

(注8) ホイブルーメン：乾した牧草（開花したもの）

(注9) ワイツェンクライエ：小麦のから

(注10) モルケ：乳精

4-4. 水治療法の実際

水治療法は、循環器系に刺激を与え活発にするために、日常で行うものとして特に優れているが、ここでは代表的な幾つかの方法について紹介する。

4-4-1. 交互腕浴

腕浴は腕と大脳の血行を良好にし、また事後に心地の良さをもたらすものであり、これらはカフェインなどを使って興奮させるよりもはるかに良い効果がある。腕浴は流水があればどこでも行うことができる。仕事などで疲労したり、集中力が失われていることがあるが、このような時はたいてい低血圧になり、神経が過敏になっている状況である。このような場合、冷水腕浴はこれらに対し効果がある。腕浴を行ってはいけない状況としては、血行不全、上体の器官の疾病（心不全、心拍不全、心筋疾病など）がある。また、静脈血行障害や動脈硬化症の場合もその実行は医者と相談して行うべきである。

<腕浴の行い方>

室温は少なくとも19℃に保つ。寒すぎず温かすぎないこと。下半身は温かく着衣し、身体の冷えを防ぐ。前かがみになった時に、浴槽に落ちないように注意が必要である。まず、温水を注ぐことにより毛細血管を広げ血行を良くする。この状況は、心臓や咽頭、及び大脳に刺激を与える。もしも、立ちくらみがしたり呼吸困難になったり、腕が変色したりする場合には、直ちにやめて保温して横になること（好ましくない反応の場合）。

<温冷交互浴>

温めた後、冷水を腕にかける。かけ方は温冷ともに心臓より遠い手先から上膊部の方へかけ、肩までかける。夏の暑い時には、特に冷水浴が気分を新鮮にする。腕は、はじめは右、次に左の順で行う。温浴は36℃～38℃で行い、十分に温まったところで冷水に切り換える。冷水はどんなに温か

くても18℃以下が好ましい。温浴は、シャワーまたは浴槽中に腕をつけ、数分間温める。次に約10秒ほど、冷水または冷水シャワーを利用する。

4-4-2. 交互足浴

交互足浴は、疾病者のみならず健常者にも非常に効果的なものである。体温が調整され、毛細血管を鍛え、体表（皮膚表面）の血行を良好にする。循環器を安定させ、風邪（感冒）初期、あるいは慢性の咽喉部の疾病、鼻腔部の疾病にも効果がある。温水足浴は血管を拡張させ、血液の循環を良くし、代謝を活発にする。また、冷水浴は抵抗力を強め、体内の熱発生能力を増加し、結果として血行の良好化に結びつく。行うのに良い時期は、午後か夕方（特に就寝前）が適している。交互足浴は慢性の冷え症の足、循環器障害で特に低血圧と結びついたもの、慢性の風邪、疾病の抵抗力の減退、鼻腔部の疾病、頭部の血行不全や頭痛、不眠症などに適している。特に冷水浴は、脚部の静脈瘤の障害にも良いが、血行障害のある場合には冷水はくるぶしの所までにすべきである。しかし、通常の場合には膝のすぐ下くらいまでの深い浴槽を用いるべきである。温冷交互浴は禁忌症として、血行障害、特に重度の動脈血行障害、神経痛、静脈痛などの場合には行うべきではない。

<やり方>

浴室は18℃以上に保ち、上体は着衣のまま行う。理想的には2つの大きなバケツのような容器を用意し椅子を用いて行う。はじめは36℃～38℃の温水にて温める。あるいは温水シャワーで温める。この状態を数分間続け、浴槽の場合、温度が冷えないように常時温度のチェックをしつつ差し湯をする。次に冷水シャワーで10～15秒冷却するか、あるいは冷水槽の中に足を浸す。この状態を2～3回繰り返す。交互浴の後には、よく水をタオルで拭き、ソックスをはき横になるか運動する。温浴の時には血行が良くなりリラックス効果がある。特に下半身（内臓：腎臓、膀胱などの泌尿器系）への良い刺激が得られる。

4-4-3. 全身温冷交互浴

入浴やサウナなどで全身を温めた後に、冷水をかぶったり冷水槽に入ることである。禁忌症としては、脊柱の緊張、座骨神経痛、あるいは腎臓や膀胱の疾病があげられ、この場合には冷水温は19℃～22℃程度にすべきである。冷水をかける前には、体は十分に温められていることが必要である。その後、冷水をまず足首から徐々に大腿部の方へとかけるようにし、次に腕の先から上膊部へと行う。冷水浴をした後は、よく水をタオルで拭き取り最低20分、あるいは45分（最適）ほど横になることが好ましい。冷水に入る場合でも要領は同じである。

4-4-4. 水中足踏み

クナイプ療法のうちでも、特にすすめられるもので水治療法による交互浴の全ての長所を備えた運動である。水中足踏みにより、副交感神経が鍛えられ、免疫力の強化やリラックスなどに良い効果がもたらされる。なお、足は十分に温めた状態で始めること。

<やり方>

浴槽を約8℃～18℃程度の水で膝下くらいまで満たす。この中で足踏みを続け、足が冷たくなり我慢できなくなってきたらやめる。水からあがったら、温水で数分間温める。そしてまた冷水足踏みを繰り返す。これを2～3回行う。水中足踏みをした後は、良くタオルで拭き取り、ソックスをはく。この運動を行う時間帯は早朝が適しているが、生体が刺激に反応して適応し、熱をつくりだすには運動の助けや横臥している状況が必要である。従って、交互浴後にサイクリングやハイキングをするのは好ましいことである。しかしながら、これは健常者の場合であり、弱体者や疾病の後の状況では、30分ほど横臥して休むことが好ましい。

4-4-5. その他のクナイプ療法（水治療法）

この他に全身入浴、巻包法、胸部巻包法、吸入などもあるが、ここでは手法の名前をあげるに止める。

5. まとめ

自然療法は、太陽、水、空気、食物、生活法などを組み合わせて構成されているものであるが、その本質は「自然にかなった健康法」である。「自然にかなった健康法」とは、究極的には、種々の要素のバランスであるホリスティックヘルスがその中心概念としてあげられる。生体のバランスをとる中で最も重要なのが、交感系（運動系）と副交感（内臓系）相互のバランスが重要になる。特に最近のようなストレス社会では、副交感系の支配能力をいかに高めていくかが重要な課題である。