

次世代型健康づくりに関する考察と提案(その3) : 離島環境におけるアイランドセラピー活動の展開(人間の生命力・活力を創り出す)

福岡, 孝純 / Hayashi, Emi / 三輪, 浩尉 / Miwa, Hiroyasu / Fukuoka, Takazumi / 林, 江美 / Honjo, Kaoruko / 本城, 薫子

(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)

16

(開始ページ / Start Page)

13

(終了ページ / End Page)

30

(発行年 / Year)

1998-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004923>

次世代型健康づくりに関する考察と提案（その3）

The Study and Proposal on Health Care of Next Generation (part.3)

～離島環境におけるアイランドセラピー活動の展開(人間の生命力・活力を創りだす)～

～Prospect of Islandtherapy in Remote Islands “more lively, more vital”～

福岡 孝純（法 政 大 学）
Talazumi Fukuoka

三輪 浩尉（日本ク ー ア協会）
Hiroyasu Miwa

林 江美（日本スポーツ文化研究所）
Emi Hayashi

本城 薫子（日本スポーツ文化研究所）
Kaoruko Honjo

「健康が全てではない、しかし健康がなければ全ては無意味である」

—ショーペンハウエル—

1. 基本的状況

「人間は本来、健康であることが自然であり、健康になるために特別なことなど何も要らないはずである。自然にしていれば、おのずと健康になるようにできているはずである。（野口時哉、整体操法創始者）」

しかし、いつのまにやら疾病が日常化し、私達の生活にとって医師や病院などでの治療（手術、薬剤投与、各種の措置など）や薬剤（売薬）の使用が当たり前のこととして受け止められている。しかも、最近では医療費の急騰、特に頻繁に行われた薬価の切り下げにも関わらず、相変わらず国民総医療費の中で薬剤費の占める割合は3割を越え、薬漬けの医療が行われても文明病（成人病）が一向に減らず、私達は必ずしも健康を実感できるような状況ではない。また、これに加えて各種の社会的費用（教育、福祉、安全など）が急増し、これによる財政の圧迫が大きな問題となりつつある。

今までは機能、利便、快適、安全を提供するものとして良いことづくめと思われていた科学万能主義による技術文明は、実は光の部分のみならず環境を破壊したり、健康に対しても害を及ぼすというような影の部分もあるのだということが、ようやく私達に理解されてきた。このような中で、最近、人々に過度の物質的文明を避け、むしろ自然との共生の中で心身ともに、ゆとりのある生活を送り、人間本来の健康や生命力を取り戻したり、創り出そうという動きが出てきた。

2. アイランドセラピーによりヴァイタルヘルスを

セラピーとは、元来治療を意味する外来語であるが、ここでいうアイランドセラピーとは、「恵まれたわが国の島の自然環境や地域資源を活かして、国民一人一人が自らの努力により、自己の生命力、活力を甦らせるための場や環境、手段を提供してゆくこと」を意味している。

島の環境（自然環境、社会環境など）に溶け込み、交流、共生することにより生命力を取り戻し、心身ともに生き生きと健康になることをアイランドセラピーは目指すが、島の魅力、特性はどこにあるかといえば、その環海性、一体性、隔離性というような地理的、地政的、地営的特性にある。今までは、立地論は産業生産性や都会性の視点からのみ考えられがちだったが、時代の変化と共に発想を転換すると、今までの欠点＝長所ということになる。したがって、島の閉じた空間は、心理的に一つのアイデンティティを有した空間として来訪者に提示され、そのテリトリー（島）に入ることは、結界内に入ることともなり、外来者にとり異質的な空間へとワープしたこととして受け止められる。一方、島の住民にとり、外来者は、またとない交流の機会となる。そして、相互に異質性を有して刺激し合うことにより、生体は刺激され、新たな”むすび” 適応へと向けて、生命の展開、発展が行われてゆくのである。差異ある所にエネルギーや活力が発生するのだ。こうして、かつては島国根性と悪くいわれることもあったが、欠点は長所でもあり、アイランドセラピーは人々に癒しと甦りを島での意識した、あるいは無意識の生活により、可能としてゆくのである。

国民の健康、ゆとり志向が高まる中で離島の有する海洋性気候など恵まれた自然環境を活用した保養・療養（癒し）の活動として位置づけられるアイランドセラピーは、現在離島のおかれている困難な状況、すなわち基幹産業である第1次産業の低迷などによる就業機会（若者に魅力のある職場の確保）の減少から、依然として人口流出が続いている状態に対して、通常の企業立地は難しい離島における新しい産業振興策として、あるいは離島観光の通年化対策、長期滞在化、リピーターの増加方策として、さらには国民の高齢者福祉の推進の面からも、極めて有効であると考えられる。

アイランドセラピーは、離島地域における雇用機会の増加、U・Iターンの促進による活性化に寄与することが期待されるのである。今までの国土計画では、主として太平洋ベルト地帯を中心に産業化がはかられた。その結果、この方面の地域社会には、至る所に均一化、規格化された無味乾燥なミニ東京的な都市化と環境破壊がもたらされた。アイランドセラピーは、決してこのような大規模開発に走らず、その島の環境に見合った最適のスケールを見出して、施設や場の整備を進めてゆくことが必要である。むしろ、Small is beautiful.という発想が必要なのだ。アイランドセラピーでは、種々の自然療法（海洋、運動、理学、食餌、気候、転地など）をできるだけ島にふさわしい素朴な形式で行い、身体的・精神的・社会的健康づくり活動により、国民一人一人が「明るく、楽しく、たくましく」生きてゆく（ヴァイタルヘルス）方策を構築してゆくことが必要である。そして、アイランドセラピーにより、このヴァイタルヘルスを達成するには、「本人の理想を目指す努力、周囲からのサポート、自然の恵み」の三者が一体となることが前提とならねばならない。

3. アイランドセラピーは日本独自のやり方で

私達日本人は、古くから自然を慈しみ、共にその四季折々の恵みを分かち合う暮らし方をしてきた。神話時代から伝承されている「みそぎ」や「はらへ」は、まさに生命の甦りを目指したものである。海彦、山彦の話にあるように、かつての日本人の生活は、海や山の自然と深い関わりを有していた。

しかし、米作中心の農耕が生活基盤となるにつれて、人々は次第に平地の土地に縛られ、集落を形成し、体制に取り込まれて生活するようになっていった。これらの過程について、柳田国男は、「例えば天狗を例にとってみても、今昔物語の時代の天狗は魔物であったが、中世以来の天狗は（道徳的となり）ほとんど武士道の精髓を発揮し、“自由異人”が体制に取り込まれていく様を示した」としている。実は、柳田は日本人の原風景（トポス）として、海の人と山の人を典型的な日本人として、そのシンボルに選んだのである。この日本人らしさは、まず妖怪の世界（例えば天狗）に表れているという。柳田は自己を旅人として認識し、「渚に立って沖を臨み、遠くから寄り来るものを迎えてみようとする考えがやまぬ」として、「自分にとって海が故郷への途であることを知りつつも、なおこの島の美しい姿を、岸を離れて振り返って臨むことが出来なかったのである。」と述べている。実は、わが日本では古くから、この海の彼方にはニライという海上の浄土があると信じられているのだが…。柳田は、山彦タイプだったのだろうか。さらに柳田は、「天狗は憂鬱で山地的だが、フェアリー（妖精）は海洋的だ。日本は山国で、我々の祖先は米が食いたさに争って平地に下った。」とも述べている。仙から俗への過程であろうか？いずれにしても、海と山という二つの概念は、私達日本人の心に深く根づいている。その島の浜辺にたたずみ、沖を臨む人間をシンボリックに示したのが、島崎藤村の『椰子の実』である。私達日本人にとって、山、海、川の流れ、滝、泉、天の河、酒と種々のキーワードがある中で、特に海のような「水」が無意識のうちに日本人らしさに深く関わりを持っている。しかし、米作農耕中心の生活は、いつしか海への道を閉ざすと共に山への道も閉ざした。鎖国は、その勢を一層助長し、江戸の庶民の息抜きの場は浅草の盛り場的なものとなってしまった。しかし、そのような中で人々は古くからの温泉（湯治場）の利用や「まつり」における情念の燃焼や躍動と、“かため”、“道行（みちゆき）”といわれる日常生活をはなれた“お遍路さん”や“お伊勢参り”、武者修行などの自己を見つめなおす長期の旅行、あるいはお参りという短期の気分転換や、各種の季節の行事により日常の生活に工夫をして節目をつけ、暮らしをゆとりある豊かなものにするような文化を構築してきた。それらは、実は、形式だけでなく、深い内在的な意味を持っていたのである。私達がアイランドセラピーとして行ってゆく活動は温故知新というが、このようなわが国の文化の伝統を踏まえて、そこに新たな着想を加えて生命の甦りをはかってゆこうとする姿勢が、その根本におかれなければならない。

何故ならば、生命というものは、その誕生以来、常に連続的であり、伝統的であるからである。あらゆる生物は、海を起源として誕生したが、人間も例外ではない。生物は源始の状態に戻るこ

により、その生命力、活力を描きだすことが可能となるのである。

このようにして自然の力を借りて自らの持つ自然治癒力を高めることを主体として、健康をつくり上げてゆく取り組みは、わが国だけではない。古くはインドのアーユルヴェーダ（サンスクリット語で生命の科学の意味）や中国の健康道、そして最近のドイツのクア活動やフランスの海洋療法（タラソセラピー）を主体とした活動は、特に優れたものとして注目されている。アイランドセラピーは、これらを参考としつつも、わが国の島の個性豊かな自然や風土を活かした新しい保養・療養活動を構築し、生命力と活力を甦らせる健康づくり活動であるといえよう。

4. 生命とは何か？

現代の技術文明は、個々の技術がリンクした技術連関として発展し、巨大なシステムを形成した。物質文明はこのシステムに依存して存在している。システムというのは、個々の要素が連携を取り、機能を果たすことにより、全体が構成されている。これは機械化された工場を見れば明らかである。しかし、これは機械には当てはまるが、人間のような生命体には当てはまらないのである。何故ならば、生命体は超（スーパー）システムだからである。この物的なシステム思考を人間のような生命体、あるいは生命活動そのものの表出である社会活動、国家や文化、経済や言語活動にそのまま応用しようとした所に現代の技術文明の問題点がある。

生命の発生は、「RNAワールド」というRNAが情報を持ち、触媒機能（活性酵素）を持つことから、最初の生命体は自己増殖をするRNAであるとの説が有力であるが、グレアム・ケアンズ・スミスなどは、これらが生み出されるに当たって鉱物の結晶の成長が寄与すると考え、無機物の自己増殖が長い時間をかけて生物の始まりに寄与したとしている。「生命体は多様な要素を自ら作り出し、その間の関係まで生み出すことによって増大し、複雑化と自己組織化を行うシステムであり単なるシステムではない、むしろ超（スーパー）システムと呼ぶべきものである（多田富雄）」これは、さらに他の超（スーパー）システムを作り出す。脳神経系、免疫系、分泌系などは、こうして複合化し、生命体、その集団社会、国家、文化と発展してゆくのである。つまり、生命体の原理はシステムではなく、超システムであることが理解されねばならない。

健康という概念を考えると、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、人間の遺伝子構成は、数千年前とほとんど変わっておらず、この数十年に発生した激変ともいえる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の生体への刺激が量的、質的に過去数千年前と全く異なった状況と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、その器官の機能は退化する（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・化学的・生物学的刺激を加えると、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概念が広く生体に適用できることが、最近明らかにされてきた（主としてウィルダー・ホルマンなどによる）。

5. 自然療法としてのアイランドセラピーの目指すもの

現代社会は、技術を利用することが社会の目的になっており、ニコマコス倫理学のような、ある理想を追求する手段の選択肢として技術を選ぶのではなく、技術環境の利用自体が目的となってきている。技術に人間が翻弄される技術文明（分明）、人間疎外（エイリネーション）の時代には、技術により人間を復活するという考え方（技術ヒューマニズム）が必須である。それと共に人間の幸福→自然の迷惑にならないような環境倫理的見方が必要になってくる。図表-1は、これを踏まえて、これからの離島での魅力づくりを総合的に考えたものである。

次に生命体としての人間は、超（スーパー）システムであるから、今までの健康の概念として理想であったバイオ（生物的）・サイコ（心理的）・ソーシャル（社会的）ヘルスといっても、これらの集積（足し算や掛け算的な考え方）ではなく、全包括的な一体化した健康の概念が、まず追求されねばならない。図表-2は、バイオ・サイコ・ソーシャルヘルスと全体包括的健康の関わりを示したものである。

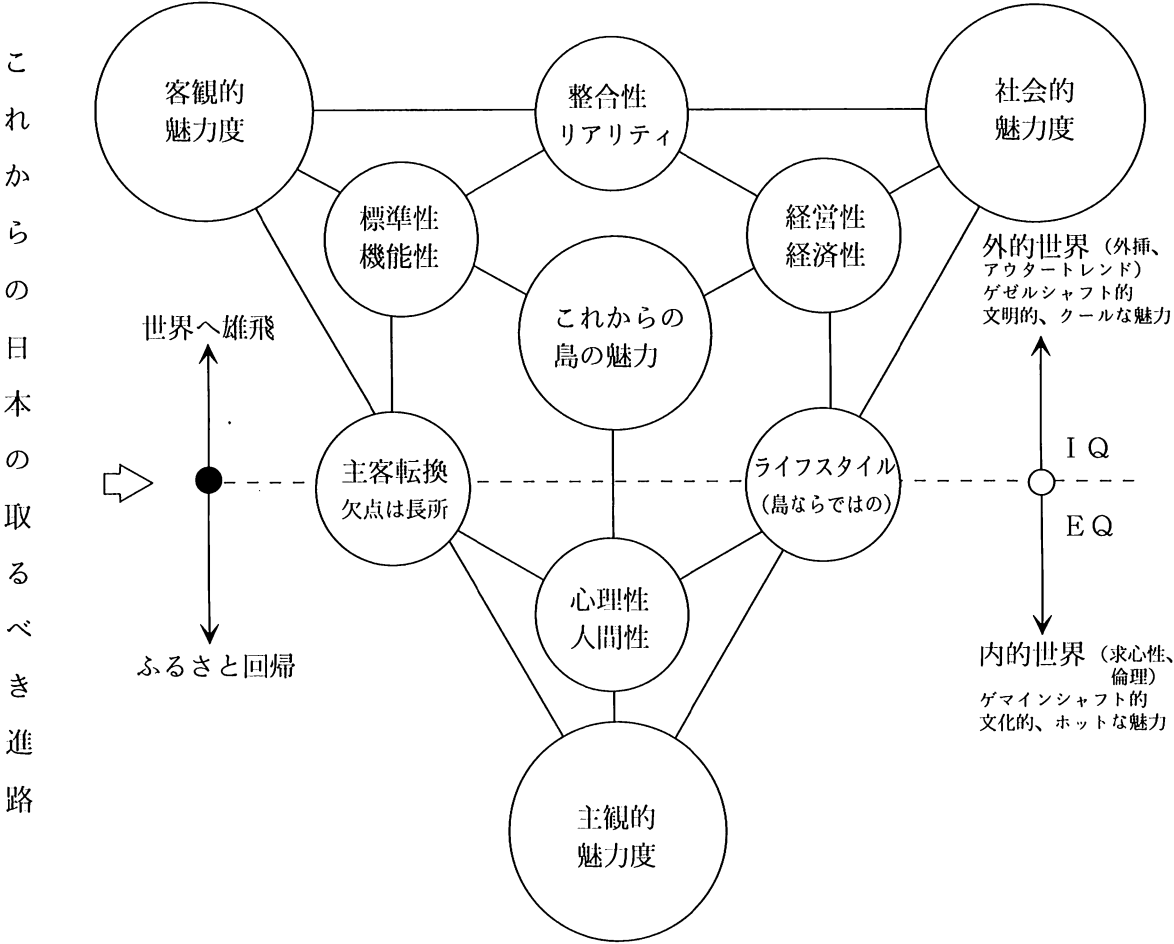
これからの島の魅力：明治以降、脱亜入欧で物質文明万能で進んできた日本だが、地球家政学（グローバル・ハウスキーピング）ともいわれる、大共生・共創時代、あるいはグローバル・ローカリゼーションの時代では、複眼的視点が必要である。島の魅力は、その地理的、地政的、地営的視点から見て、環海性、隔離性、一体性（島、結界、テリトリー）にあるが、これらは発想の視点により、プラスにもマイナスにもなる。心理的な胎内感覚（悪くすると島国根性）をうまく利用して、交流（異質性との出会い）による癒しが得られる所として、住民、ビジターや全ての人々や生物の共有する大切な財産として持続する発展を目指してゆくべきである。日本の中でのポジショニング、世界の中でのポジショニングを考えよう。

図表-1 これからの離島の魅力づくり

- 合理的・計量的魅力
（利便、快適、機能、品質など客観的ファクターの集積）

○生活充足度的評価（ベター、ベストの視点）
- 土台的魅力（必要だが、あればどうということもない、しかし、なくては困る）

○社会資本的評価（公共投資的、都市基盤的、社会福祉的視点）



- 情緒的（エモーショナル） 魅力（生きてて良かった、ホットな魅力）
- 愛着的視点（オンリーワンの視点、唯一無二性）

いる境地（いわゆる離見の見）といった心境が望ましい。このような状況では、エネルギー、物質、情報の一体化した生命の流れ（元）を味わうことができる。 エネルギーの流れは、差異（ディファレンス）があって生じるものである。実は、物体（生命体）は、その究極の相では常に揺らいでおり、揺らぐが故に共生が可能となるのである。[共生＝共振、交流]、このメッセンジャーとしては各種の刺激（薬物、電流、光線など物理的なものなど）があるが、これらを素直に受け止めることが大切である。

「全ての事象は常に揺らいでおり、恒常的な安定状態はない。しかし、不安定だからこそ進化が起こり、不安定な状態が存在するからこそ共生が生じ、その共生現象によって新しい組織体が生まれる。（I・プリゴジン、ノーベル化学者）」人間は本質的に複雑系であり、リゾーム（地下茎）型社会を形成しており、常にファジー（fuzzy）、曖昧さと揺らぎ（1/f,揺らぎ）の中にある。このような揺らぎを活用したセルフ・オーガナイズINGが自然治癒力へとつながるのである。インドのヨガでは、このセルフ・オーガナイズINGを調息法で行い、心息身的一致を図っている。

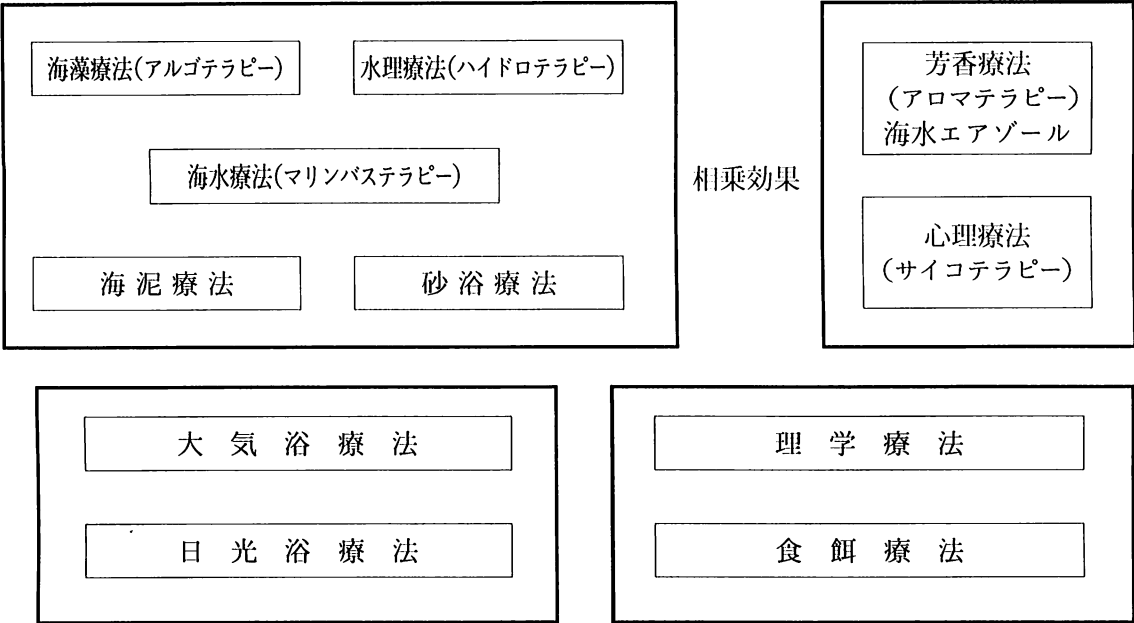
6. アイランドセラピーの要素としてのタラソセラピーの効用

A. タラソセラピーとは

タラソセラピーという言葉は、ギリシャ語のThalassa（海）と Therapy（治療）とを結びつけたもので、海に関連するいろいろな治療要素（海岸性気候、海水、海底泥、海草、海の動物など）を利用して病気の予防や治療をはかる、自然療法の一つを意味するものである。フランスの医学アカデミーでは、「海洋気候の作用の中で、海水、海草、海泥を用いて行う治療」と定義している。タラソセラピーの主たる療法は、図表-3に示すように11種の療法に分けられている。

タラソセラピーには2000年の歴史があり、古くはギリシア時代の医学の祖であるヒポクラテスが種々の病気の治療に海水温浴を用いている。以後、フランス、イギリスなどで、リウマチ、痛風、神経痛、喘息、皮膚疾患等の慢性疾患をはじめとして食欲不振、体力減退などにも効果をあげていたことが各種文献中に見られる。

図表-3 タラソセラピーの主たる療法



B. タラソセラピーの効果

海岸性気候や海水は、何故人体に有効な作用を及ぼすのであろうか？

このことについて人間は、太古の時代から直感的、経験的に海水は人間の病を治すのに効果があると把握していた。そして、ギリシアのヒポクラテスがこれを既に行っていたことは前述した通りである。現代では科学的研究が進み、医学的にも様々なタラソセラピーの効用の裏付けがなされている。以下にこれらについて示す。

◇海岸気候の生体作用

海岸では内陸の場合に比較して基礎代謝が増加することが実験により確かめられている。また、食欲が増加し、胃液の分泌が高まることも観察されている。実際の海岸での大気浴では新陳代謝の水準が高まり、肺の換気能が増すため、酸素消費は、250～400mlから400～700mlまで増加する。また、酸素消費量は海岸大気の寒冷の度が強いほど高くなる傾向が見られる。この大気浴によって、最小血圧は5～15mlHgほど上昇する。血液循環は盛んになり、分間血液量は、100～150ml増加し、脈拍数も増える。皮膚温度は胸、腹、背のように衣服下にあって外界から隠されている部分では0.5～5.5℃くらい、外に出ている額や手首では0.1～3.5℃程度下がる。小児の咽頭粘膜は海岸での滞在で治療前に比べて温度が上昇する。タラソセラピーの結果、咽頭と鼻腔粘膜での冷却後の温度回復時間が短くなったという報告がある。また、病原フローラが減少するのも見られる。

アレルギーに関しては、小児患者の多くが血中エオジノ顆粒球が、海岸滞在第1週目で治療前の半分以下になる。

自律神経系に及ぼす海岸性気候の影響をみると、神経の興奮状態は安定化し、興奮と抑制・弛緩のバランスがよくとれるようになる。

その他、肺活量の増加、利尿、大脳皮質の興奮と抑制の平衡機能の強化、血液アルカリ予備の増加、組織の再生能力の強化などが指摘されている。海水は、温泉医学的に見ると強食塩泉といえるが、カルシウム、マグネシウムなども多く、アトピー性皮膚炎、慢性湿疹に効果があるといえる。海岸では海塩粒子の他は空気は清浄で、アレルゲンなどの浮遊微細物がない。海岸の比較的温和な刺激性気候と結びついて喘息などへの療養・保養地として重要視される。

これらの生体作用は、次頁に述べるそれぞれの要素の総合的な働きにより、タラソセラピーを可能とするのである。

(1) 海水

海水には塩化ナトリウム、塩化マグネシウムなどの無機塩のほか、蛋白質、糖質、脂質、生理活性物質などの有機物質が含有されている。塩化ナトリウムは海水塩分の75%を占め、他の重要な成分は硫酸塩と塩化マグネシウムである。また、土壌の化学成分が川によって海に運ばれるため、海水には地球の全ての化学的要素が見出される。川の水が海の塩分地帯に達すると直ちに沈澱し、プランクトンを始めとする生物を成育・繁殖させ、有機的、生物学的変化が果てしなく循環的に起こる。

また、海水には殺菌作用があるが、プランクトンの内でも特に植物性プランクトンが抗生物質を産出して海水を清浄に保つことが分かっている。海水に入浴すると、皮膚に塩が付着して体温放散が妨げられるため保温効果が長く続く。また傷の治りを早める効果もある。

さらに、いずれかの要素が欠如すると重大な疾病を起こすという人間の多くの体液やリンパ液などの組成は海水の組成と類似しており、また、人の血漿の構成成分は海水のそれと同じ比である。これはかつて生物は海から生まれ、人へと進化したことの証である。

(2) 海風

一般に海岸領域では湿度は高く、風速は比較的大きい。また海と内陸の熱容量の差から日中は陸に向かって海風が吹き、夜になると海に向かって陸風が吹くという特性を有する。したがって海岸領域では人間は、日中は清浄で塩分を十分含んだ海塩粒子に富んだ海風を受け、夜は森林由来の揮発性芳香性テルペン系物質などを含んだ陸風を受けることになるが、この海陸風は定期的に交替するので快いリズム性の刺激を生体に与える。

海上では大気中に浮遊している混濁粒子が少ない。また、離島においては山や草原、森林からの植物性プランクトンやアレルゲンもほとんど検出されない。したがって、花粉症や喘息などのアレルギー疾病の者にとっても快適な生活環境となる。

(3) 海塩粒子

海風には、海水に含まれている塩分が海水の泡の破裂によって空気中に舞い上がってできた海塩粒子が含まれる。10ミクロンくらいの大きな粒子とそれよりはるかに小さい微小水滴とが空気中に出て、この微小水滴が風により内陸遠くまで運ばれていく。海風が強ければ空気中の塩分は多くなる。しかし小さな島であっても海岸線から少し陸地に入ると空気中の塩分量は急速に少なくなり、100mで40%くらいになる。特に比重の大きいものは汀線から離れると急激に減少する。したがって、生体が海洋性海塩粒子による療養効果を十分得るためには、海岸の汀線の近くに滞留する必要がある。ただ、定住する場合はマイルドな効果のほうが環境としてよいため、海岸線から 800mまでの圏内を選ぶことが好ましい。海塩粒子は呼吸により気道、肺胞に入り、循環器系統に入って反応するほか、皮膚の表面に吸着して生体に作用する。この粒子の成分は、海水と比べてミネラル微量元素は同じだが、ナトリウムとカリウムの含有比率は逆転する。

このように海水のエアゾールは一種のアロマテラピーとしても作用し、その他にも甲状腺の働き調整、血液・神経・ホルモンの調整、解毒効果などの多くの作用が認められる。

さらに、海岸の空気にはヨードが多く含まれている。欧州の気団についてその特性を見てみると、海洋気団では1 m³中に0.4γ、大陸気団では0.01γで、海洋性の方が40倍も多い。海岸の空気にヨードが多いのはヨードを多く含んでいる海草類の分解が盛んなためであるが、ヨードを含んだ地域はそれほど広いものでなく、6 km以上海岸から離れるとほとんど内陸と同等の濃度となる。このような化学的物質は、呼吸器系、循環器系、血液成分へプラスの影響を与える。

(4) 空気イオン

空気イオンは空気中の浮遊微粒子に帯電したものであり、その運動度によって大・中・小の3種に分けられる。海岸近くでは内陸に比べて小イオンが多い。電気伝導度も小イオンの数に比例して海岸の方が大きい。大イオンの数は内陸の4分の1、都会の10分の1である。

また、一般に滝や早瀬のような水の碎け散る場所の水面では、まわりの空気は正イオンから負イオンに変わるが、海水の場合は塩を含んでいるため純水とは逆に帯電し、水滴面では正イオンに、近接した空気層では負に帯電することになる。したがって、磯の波の碎け散る海岸の空気は正に帯電している。この空気イオンは自律神経に作用していると考えられている。

(5) 海岸における景観

海岸におけるどこまでも広がった海面、水平線、砂浜ののどかな風景や岩礁の波しぶきが飛ぶ風景は、日常の都会のストレスのある風景とは全く異なる。常時動く自動車等の交通機関や、キラキラ光る照明やブラウン管、液晶等のように眼にチラツキを与えるものがない。また、人口密度が低く、人間によるストレスも少ない。ヒンターランドの緑地（草地や森、林）もやすらぎ感を与え、これにより人間の心理がリラックスすることに大きく貢献する。大脳生理学的に言えば、脳波のα

波が出やすい環境である。タラソテラピーにおいては心理的側面から、ストレス解消、健康増進を支えるものである。

(6) 海草・海泥

海を土壌にして成長した海藻類は、人の細胞に類似した構成をもち、海水中とほぼ同等の活性成分を含む。さらに消化酵素であるジアスターゼや多種のビタミン、アミノ酸、炭水化物、脂肪、葉緑素、粘物質、ヨードなど生体に大切な成分を含むもの、殺菌性、抗菌性に優れたものや脂肪を代謝させるなどの特質を有するものもある。

海泥は、海水中のミネラル、微量元素成分、海洋の動物と植物が変形して生じたもの、海岸の土壌崩壊成分などから成る。これらはパック療法として用いることもできる。この場合、ミネラルがパックにより経皮吸収で体内に浸透し細胞の再生を促す。

7. アイランドテラピー活動実施上のポイント

- ◇ 自然環境の保全に細心の注意を払うとともに、これを積極的に活用する。
- ◇ オープンスペースの確保（活動空間の整備）。場の確保と行動ネットワークの整備
- ◇ 気候や海水（水）、温（鉱）泉、運動などと健康増進との関係を正しく理解して行っていく。
- ◇ 施設、および周辺を含めたトータルなランドスケープデザインの配慮
- ◇ 治療法は海水（水）、理学、運動、食餌、気候を活用し、時間・空間の過ごし方に、いわゆるアイランド・ライフスタイル（簡素、自然との触れ合い、人間との触れ合い、生物の触れ合いなど）を提示
- ◇ 既存の治療的活動のみにとらわれず、広くこれからの各種ニーズやウォンツに対応したアクティビティの追加（脱ストレス、気分転換、保養、ファッション、スポーツ、技術、文化、異体験、趣味、学習など）
- ◇ 地域振興的立場から持続ある発展（サステイナブル・ディベロップメント）が可能で、バリアフリーやノーマライゼーションの可能なもの

8. 海外における先進事例

A. ドイツ

A-1. ペルヴォホルム島

シュレスヴィヒ・ホルシュタイン州に属する北フリースランド諸島（北フリージア諸島ともいう）

で4番目に大きい島。海洋療法で著名なジルトの南方にあり、海域的には似かよっている。デンマーク国境に近い北海に面したフーズム市から北西28km沖に位置しており、本土からはノルトシュトランドまで車で行き、フェリーに乗って45分の場所にある。島の海拔は海面下となっており、輪中のような防波堤（高さ8mで総延長28km）に取り囲まれている島である。島の主な産業は農業（牧畜）と観光業で、その他には自給自足程度の漁業も営まれている。また、島全体が国立公園に属し、環境保全に対しても、北フリースランド自然保護協会を中心に相当な取り組みが見られる。産業廃棄物は原則として、本土に持ち帰ることになっている。

面積37km²、人口1200人で、年間20万人の宿泊客（延べ数）があり、平均11日間滞在する。島のベッド数は2000ある。プライベートの保養客が多く、家族連れや40～50代が中心で高齢者は少ない。客のターゲットは北ドイツを中心に努力しているが、ノルトラント・ウェストファーレン州、ラインラント・ファルツ州、バーデン・ヴュルテンベルク州の順で多くなっているのが現状である。シーズンは3月～10月で、イースター、クリスマス、新年にも客は若干来るが、全体的に11月～2月はオフシーズンとなっている。サービスの面では、客に対して、アンケートを随時行い、常にサービスの質の向上に努めている。それに伴って、リピーター客が多く、常連客に対しては表彰することになっている。PRとして、年4回の機関紙を年2万冊発行している。

ペルヴォルム島は、1978年にクーア・オルトに認定された。クーア・センターは港の近くにある。屋内プールと、屋外プール（いずれも温水）、休息ラウンジ、読書およびテレビ室が整備されている。メインのクーアは海洋療法と気候の適度な刺激である。島周辺の湿地帯は散歩や静養に適しており、厳しい自然保護下にある。クーア客については、保険を利用した滞在中ではなく、自己負担で来ている人がほとんどである。効能など詳細については、以下に示す通りである。

効 能： 心循環器障害、血管障害、呼吸器疾病、小児の各種疾病、皮膚病、虚弱体質

クーア施設・処置・応用： 屋外プール、屋内プール、サウナ、人工太陽、クーア・センター、
クーア処置室、コミュニティセンター、ハイキングコース

治療浴として： 海水泥浴、クナイプ療法、医療バス、吸入セラピー、呼吸セラピー、
病人および癒しの体操、クラシックマッサージ、カイロプラクティック

文化・スポーツ・： 海水浴、水泳、散歩、レクチャー、遠足、クルージング、読書、チェス、
エンターテインメント 屋外ボーリング、ミニゴルフ、馬車ドライブ、子供の遊び場

また、観光センターの機能は、ビジターセンターと住民サービスの双方を兼ねるものとなっている。機能の一覧を以下に示すと：

- ーPR活動、セールスプロモーション、インフォメーション、アドバイス
- ーゲスト、ビジター、部屋を借りている人に対するサービス
- ー観光施設の管理
- ー行催事（イベント）の実行、クラブのマネジメント

－関連機関との交流拠点

(部屋仲介所、州観光連盟、州観光公社、北海浴場連盟、行政との連携etc)

概 要＜ペルヴォルム島＞

浴場のタイプ	海 水 浴	人 口	約1200人(1994年)
標 高	0～20m	ベ ッ ド 数	約2000 (1994年)
宗 教	プロテスタント (福音教)	クーアシーズン	通年 (1月はやや厳しい)
レ ン タ ル	自転車、ビーチ・ケージ	クーアタックス	3 ドイツマルク (約200円)
費 用 負 担	通院クーア (自己負担がメイン)	名所・見どころ	博 物 館

A-2. サンクト・ペーターオルディング

シュレスヴィヒ・ホルシュタイン州の北フリースラ諸島南部の半島に位置しており、西側のドイツの海岸部の唯一の硫黄泉である。ここはドイツでも10大クーア・オルトの一つとなっている。温泉地は 345ヘクタール以上もの森林に囲まれている (これは北海沿岸では極めて珍しい)。周辺は森林の発達した中に砂丘、草原、湿地帯 (浅瀬) が分布している。砂浜は12kmにわたり、そこに 4つの海水浴場がある。どの海水浴場にもレストラン、管理人室とトイレを備えた建物が高床式で、杭の上に乗せられるように作られている。これはサンクト・ペーターオルディング独特のものである。また、裸体主義者 (F K K) のビーチもある。4カ所の内、3カ所は駐車場があり、車の乗り入れが可能である。周辺に約100kmのワンデルングコース (散策道) がある。

人口4300人 (他に別荘などの住人3100人)、ベッド数は約18000である。年間延べ宿泊数210万人で、週末ビジターも年間60万～80万人ほどいる。プライベートでの保養客が多いが、ここでは健康保養客に加えて、健康的な休暇バカンスを楽しむ人も取り込むシステムが成功している。利用圏はドイツ全土であるが、特にノルトライン・ウェストファーレン州とバーデン・ヴュルテンベルク州が多い。これに対し、週末圏ではシュトゥットガルト、ハノーファー、ドルトムント、ハンブルクの順で多く、シュトゥットガルト以外では、北ドイツの周辺地域となっている。シーズンは3月～10月で、この間の稼働率は実に80%にもなる。

このように、経営的に問題もなく成功をもたらしているのは、自治体に属している特別法人のクーア活動運営団体 (クーア・センター) の力が大きい。これは 100%自治体出資の独立法人だが公社のような性格で、クーアタックスの1日大人1人4マルク (1マルク≒70円) もここの収入となる。クーアディレクターのパウルセン氏は、クーア・センターの売上は年14億円だという。従業員は

次世代型健康づくりに関する考察と提案（その3）

160人で、この内100人は正社員で、60人がパートである。センターでの活動はセラピー、プール、テルメ、ビーチ、日光浴用ケージやパラソルなど全てに及ぶ。また、公園や駐車場、ビーチなどもセンターの管理下となっている。

また、クーア・センターや1200床を有するクリニックがあるため、通院者も多い。通院者は1日400～500人である。現在、ソフトメディスンとしての戦略で、塩硫黄泉の活用をはじめ、泥土（シュリック）パック、海水、気候療法に重きを置いている。センターのビジョンとして、「健康・ウェルネス・ビューティ・フィットネス」の4分野を開発することとしている。効能など詳細については、以下に示す通りである。

効 能： 心循環器障害、血管障害、慢性の呼吸器系疾病、小児病、皮膚病
運動器の慢性障害、虚弱体質

クーア施設・処置・応用： 北海の気候、海水浴、温泉浴、運動浴、吸入（吸入室）、泡沫浴、泥土浴および泥土パック

治 療 浴 と し て： クーア・センターでは、自然療法、サウナ、呼吸体操、病人体操、各種マッサージ（リンパ、水中、結合式など）、水治療、各種医療浴療法など多目的な機能を有している。最新式のセラピールームに加え、休息室、読書室、飲泉室、ラウンジ、各種プレイルーム、サナトリウム（通院者用、入院患者用）が備えられている。運動浴プールは海水を利用している（32℃）。この他、整形外科的に行う運動浴プール、海水造波プールなどがある。温泉医は12名、歯医者2名、薬局2軒となっている。

文化・スポーツ・エンターテイメント（自由時間プログラム）： 民俗音楽、フォーマルイヴニング、ダンスパーティ、映画、その他各種のイベントがある。クーア・センターでは、年間約600のイベントを企画している。その内、130のイベントは冬期間である。スポーツについても、釣り、ボッチャー、ハイキング、レンタサイクル、グライダー、ゴルフ、ジョギング、ミニゴルフ、乗馬、射撃、水泳、サーフィン、テニス、トリムコース、砂州のハイキング、裸体主義者のプログラムなど、多様なプログラムが組まれている。遠足（エクスカーション）では、遠くはデンマークや飛行機でヘルゴランド島へも行ける。また、遊覧飛行も行っている。多様な可能性が大きな魅力となっている。

また、いくつかの施設の利用を示すと、

◇ 体操用プール（築15年）：水深1.35m、32℃、海水オゾン滅菌、2 km先から引水。

◇ 海水吸入室：1日400人利用可、シュノーケル方式、1回10～30分吸入する。設備は最新のもので1基50万円、総額で4000万円。

- ◇ 造波プール（築25年）：32℃、泳ぎ出し口がある。
- ◇ 泥土（シュリック）：パックとして利用。年間約8400万円の売上。コンピューターで品質管理。
- ◇ 泥土ベット：10基のベッドがある。1基あたりの設備費は約200万円である。
- ◇ マッサージ：1時間に3人の割合で行っている（各種マッサージが可能である）。

この他、何から何まで設備が整っているのには感心した。自然のビーチとは異なって、クーア施設はヘルスアップのための工場のような印象すら受けた。

概 要＜サンクト・ペーター・オルディング＞

浴場のタイプ	海水浴、硫黄泉	人 口	約4300人(1994年)
標 高	0～20m	ベ ッ ド 数	約18000（1994年）
宗 教	プロテスタント	クーアシーズン	オールシーズン
レ ン タ ル	自転車、ビーチ・ケージ	クーアタックス	4 ドイツマルク（約300円）
費 用 負 担	自己負担通院者、クーアクリニック（健康保険）、各種保険（AOK, BFA, 差額保険）、適用可能施設	名所・見どころ	郷土博物館

B. ギリシア

1981年の時点で既に3次産業40.3%で、2次産業と1次産業が各々30%程度を上回る。可耕地が国土の1/4に加えて分割相続により、零細経営（1人あたり0.56ha）。良地はタバコ、綿花、かんきつ類にあてられているため、大量の小麦を輸入している。乾燥に強いオリーブ、ブドウは主要な輸出品である。羊や山羊の放牧も盛んだが、国内需要程度である。現在の基幹産業は海運、観光、移民送金、外資導入である。最も成長が高いのは観光である。最近の外資の進出も著しく、ペロポネス半島にはドイツ資本の進出が著しい。国民経済は、アメリカ、EU、OECDなど西側との連携が強い。資源的には、近年、エーゲ海の石油が話題となっているが、鉱業についてはクロム鉄鉱、ボーキサイト、褐炭から大理石まで各種埋蔵しているが、その開発は必ずしも充分ではない。

ギリシアの島のリゾート活動の素晴らしい点は、ギリシアにはドイツのような立派なクーア（保養・療養）の施設や指導者はいないということである。しかしながら、人々は本当に楽しそうに生活を楽しんでいる。「学ぶものは好むものにせず、好むものは楽しむものにせず」というが、明るい太陽、のびのびとした雰囲気、陽気で人のよいギリシアの人々が織りなす素晴らしいリゾート環境は、これらを上回る。ギリシアの島の限りなく透明に近いブルーの空の色、トルコブルーの

海、そして白亜の陰影の濃い建物は、人間の心を清らかに明るくして、正常な情緒をもたらすのである。重要なのは機能万能主義でなく、ナチュラルマインド（アンドリュー・ワイル）であることが認識できた。正規医学のみにとらわれず、自然療法（ナチュラルメディスン）を行い、ナチュラルマインドをもっと活用してゆくことが、これからのわが国の医学でも必要であるとの印象をギリシアの事例を見て有した。

B-1. コス島

小アジア海岸やトルコのボドルム（ハンカルナソス）に近いこの肥沃な島は、ドデカニサ諸島の中ではロドス島に次いで大きく、温暖な気候と美しい風景に恵まれ、古代の遺物や1315年から1522年までこの島の所有者だったロドス騎士団の名残のものが数多い。この島の人口は約20350人。長さ45km、幅11km、面積290km²の島で、最高峰は標高846mである。降水量は多く、水源も豊富で、穀物、野菜、スイカ、かんきつ類、ぶどうを産し、養鶏も行われている。

島への交通は、飛行機がアテネから毎日2～3便（冬は1～2便）、ロドス島から週に2～3便出ている。船はピアレルからフェリーが、夏には毎日出航（冬は6～7日毎）しており、所要約14時間で夜着（パトモス、レロス、カリムノス各島経由）となる。ロドス島からのフェリーは、夏には毎日出ており、所要4時間である。原則として、夏はトルコのボドラムとの間に連絡船がある。

年間入込み客は55万人（延宿泊数）。多くがドイツ人、イギリス人で、ベッド数は7万床、平均滞在日数は7～15日、ヨーロッパ各地から週に120便のチャーターが到着する。ジャンボも着陸でき、霧以外には滅多に欠航しない。

島の首都で、中心的リゾート地でもあるコス市には、イスラム少数派の住人が多い。また、壮麗な騎士団の城が見守る入江の奥にあるマンドラキ港やカフェのテラス、シュロの散歩道、赤いハイビスカスの花咲く公園など魅力は尽きない。

カラヴィアビーチには、質・量ともに最高のホテルがある。島の半島にある天然の海岸温泉が素晴らしい。

B-2. ニシロス島

ニシロス島は、コス島と船で結ばれた人口900人、面積40km²の休火山の島である。山が多く起伏に富み、昔はロバのみが交通手段であった。今でも地温が高く、天然の火山熱サウナともいえる洞窟がある。大きな2つのピークに囲まれた噴火口は、現在休火山となってはいるが、マグマが10～8km位まで上がってきており、最近では毎日のように地震があり、来年あたり爆発かともいわれている。火口にはいたる所に親指人の穴があき、強い硫黄臭のする蒸気が立ちのぼっている。地下には塩泉があるという。また、周辺には硫黄とクリスタルが散乱している。ホテルにある海水プールは簡素ではあるが、ヘルスアップ効力については絶大である。

島には塩硫黄泉があり、6月～10月までオープンしている温浴場もある。火山の麓の海岸際に温

浴施設がある。施設は1885年に設立され、1910年に改築されたものである。年間の浴場利用者数は5000人である。湯治客は平均で1人15～20日滞在し、400人程度が1年（年間延べ利用5000人（回））に利用する。32室64ベッドがあり、1泊素泊まり3800ドラクマ（約1800円）である。また、入湯料（ビジター）は1回550ドラクマである。食事は原則的に自炊だが、レストランもある。システムは泊まって療養する方式。12室の個室の浴槽があり、湯温は自分で調節して20～25分入る。最後は湯が抜けたら出て30分間の休憩をとる。入浴は1日1回が良いとのこと。効能は、リウマチ、神経痛、筋肉痛、腰痛などで、かなり濃い塩硫黄泉である。従業員6名で運営している。保険も適用となるが、職種により異なる。

9. まとめ

あらゆる生物は海から誕生した。人類も例外ではない。現代の技術文明は、物質的な豊かさをもたらしたが、同時に人間の大切な生命力・活力・創造力を脅かしつつある。四方を海に囲まれた日本の離島には、手つかずの自然環境（海、海浜、山、森林など）が残されている。自然環境のみならず、人の心の温かさ、心の通じ合った人と人との絆も残っている。そのような離島の環境において、人と自然、人と人との触れ合いの中で人間の本来有している自然治癒力をひきだしてゆく。人間が自然の中で自らを取り戻し、健康を創り出すのに理想的な条件を有している離島で、老若男女問わず、誰もが「明るく、楽しく、たくましく生きてゆく」ことが今後の重要な課題である。

これらを可能にしてゆくには、スーパーシステムである。人間の免疫学をはじめとするシステムについては、より詳しい研究をして健康と疾病の境界領域について、さらに解明して単に身体的な問題ではなく、人間のオールラウンドな存在としてとらえてゆくことが必要であろう。