

次世代型健康づくりに関する考察と提案(その5) : タラソテラピーとその将来性について

本城, 薫子 / TAMURA, Yoshio / Honjo, Kaoruko / Hosoda, Emi / Fukuoka, Takazumi / 田村, 義男 / 福岡, 孝純 / 細田, 江美

(出版者 / Publisher)

法政大学体育研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

The research of physical education and sports, Hosei University / 法政大学体育研究センター紀要

(巻 / Volume)

19

(開始ページ / Start Page)

9

(終了ページ / End Page)

22

(発行年 / Year)

2001-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004949>

次世代型健康づくりに関する考察と提案（その5）

——タラソテラピーとその将来性について——

福岡 孝 純（法政大学体育研究センター）
客員教授

Takazumi Fukuoka

細 田 江 美（日本スポーツ文化研究所）

Emi Hosoda

本 城 薫 子（日本スポーツ文化研究所）

Kaoruko Honjo

田 村 義 男（法 政 大 学）

Yoshio Tamura

はじめに

最近、タラソテラピーとかヒーリング（癒し）という言葉がしばしばメディアに登場したり、巷間で噂にされ商業的に取沙汰されているようである。しかし、それらのほとんどは都市部、あるいは人工的な施設空間のみで行われているものが多く、またその処置時間も数10分から数時間と極めて短時間のようなものである。このようなものは、本来いわれているヨーロッパのタラソテラピーと似て非なるものである。本稿では、本来のタラソテラピーがどのようなものであるか、その概念に触れ、その将来はどうあるべきかについて解説を加える。

1. タラソテラピーとは

タラソテラピーという言葉は、ギリシア語の 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、海の動物等）を利用して疫病の予防や治療をはかる、自然療法の1つを意味するものである。

フランス厚生省の定義によると、タラソテラピーとは「海水、海の空気、海の気候を組み合わせた保健効果を治療目的に利用」することであり、またフランスの医学アカデミーは「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。一般的な現代のタラソテラピーとしての定義は、「周辺の海と地上との相互の環境が作り出す生気候的条件を活かして海水入浴の療法としての利用がなされること」である。パリの控訴院は一步踏み込んで、「タラソテラピーとは、海水、及び海洋の大気、気候が持っている様々な特性を利用して行う療法のことで、この療法を行うには、汚染とは無縁の新鮮な海水が採取できるよう特別に設けられ、しか

も温和な気候で知られる立地に恵まれた、海辺の施設が必要である」としている。

これらの各種定義の要点をまとめると、タラソセラピーの基本原則としては、
／海水と海水成分／その地域特有の海の生気候／海草や海泥等の資源／
／社会的・人口統計的環境／

これらの特性を最大限に利用して、

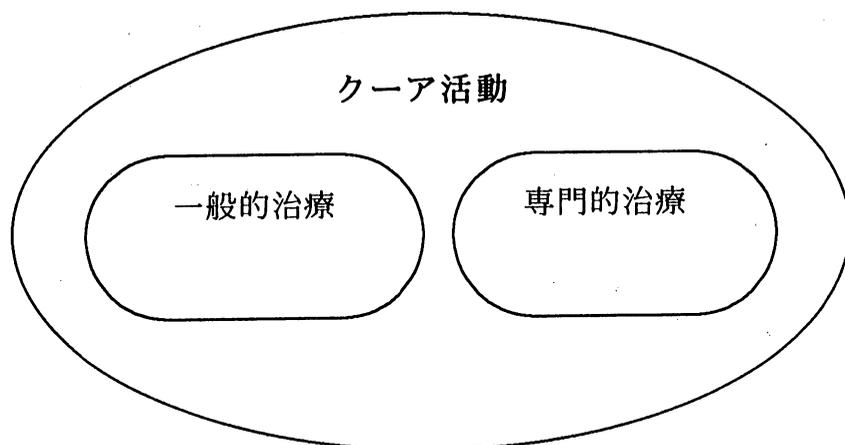
／理学療法や入浴療法による身体のリハビリテーション／
／機能や健康回復／

を目的とすることとなる。

したがって、現在わが国に宣伝されているもののほとんどは、「汚染とは無縁の新鮮な海水を利用する」という点で不適合といえよう。ちなみに、フランスやドイツでは海水への塩素殺菌をしたものはタラソセラピーと認定していない。このタラソセラピーには2千年以上の歴史があり、人々は古くはホメロスの時代から海のもつ恩恵を自覚し、ギリシア時代の医学の祖であるヒポクラテスも、種々の病気の治療に海水温浴を用いている。以後、古代ローマ、フランス、イギリス等で、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躁鬱病、食欲不振、体力減退等にも効果をあげていたことが、各種文献中に見られる。

タラソセラピーの本格的な研究は、19世紀初頭に入ってフランスを中心に始まった。その後、海に面する各国で療養のための施設が数多く作られたが、20世紀になって、特に第2次世界大戦後はこれに水中運動療法等の新しい利用法が取り入れられるようになった。近年では、療養やリハビリテーションだけでなく、体力増進、ストレス解消、瘦身等のニーズに応え、リゾートやパカンスの一環としてのタラソセラピーがヨーロッパでは行われている。

特にフランスとドイツの療法がそれぞれ特徴がある。あえて差を挙げれば、フランスはより個別的対応で美容的傾向が強く、ドイツはグループ療法、特に海水とコンタクトのある環境での多面的な自律的運動療法がその主流となっている。これらの差異は、それぞれの国のバックグラウンドとなっている自然療法の方法論の違いによるものである。最近では、イタリア、ギリシア、スペイン等にも休暇客を対象にしたタラソセラピーが行われるようになってきた。このように、タラソセラピーはヨーロッパを中心として長く受け継がれてきた自然の中での長期滞在を前提とし



図表-1 クーア活動の2つの治療法

た健康保養の方法である。

したがってタラソセラピーは、生体を身体的にも精神的にも社会的にもヘルスアップしていくために必要な、地域におけるすべての機会、手法、環境等を含むものである。つまり、上位概念的には、自然療法により人間の自然治癒力を引き出し、健康回復・保持・増進をするクア（保養、療養）活動に含まれる。クア活動は長期滞在（4～6週間を前提に）に広く自然環境を利用するので、タラソ（海洋、海浜）以外に、山岳・高原・渓谷・温泉・湖沼・森林等の種々な領域での展開が行われている。このクア活動は広く一般的な治療活動と専門的・医療的措置を伴う治療活動に分類される。

2. クア（タラソセラピー）活動の一般的な治療活動と専門的治療活動

○一般的な治療活動（^{ヒーリング}癒しを含む）

日常生活からの生活のリズムの切り換えを行うものであり、保養的な見地に立って、身体的・精神的・社会的に活性化させる（甦らせる）ことである。私達はストレスや生物学的に誤った生活様式により健康のバランスを失っている場合が多い。適切な運動、栄養、休養と精神的態度（修養・心養）により生命力を賦活、強化し、甦らせることが可能となる。

○専門的な治療活動（^{ヒーリング}癒しを含む）

全体的な健康のバランスに留意しつつ、障害あるいは疾病のある器官に関する加療を行うこと。通常、各種の理学療法（温泉、入浴、マッサージ、体操等）が行われる。

3. クア（タラソセラピー）の一般的な治療活動の実際

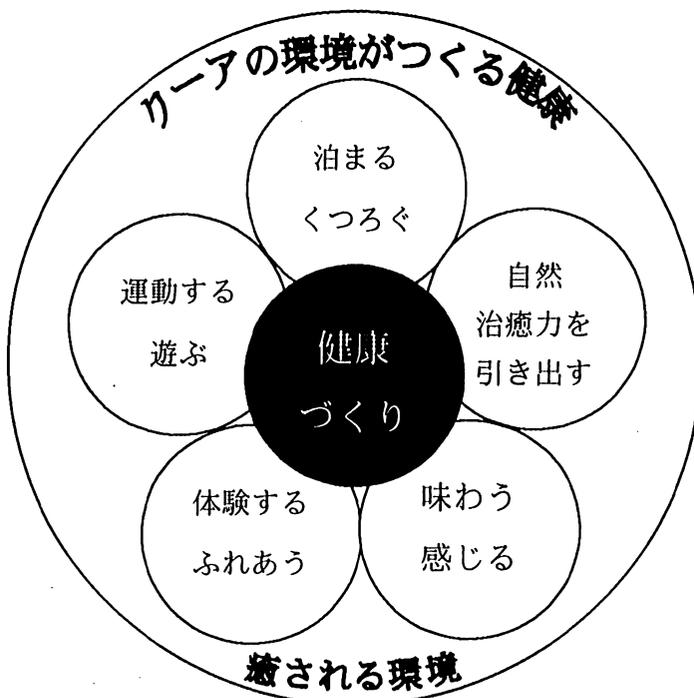
自然治癒能力を引き出し、生体を活性化し健康にする基本は、人間の生体に何らかの刺激を与え、それに対する順化、順応あるいは抵抗しようとする力（免疫力）を養い、強化することである。その最も基本的な対処法は、日常的に生活している空間環境（居住地）とは異なる場所に移動し、滞在することにより、生体に刺激を与えることであると言われている。例えば、標高の低いところに居住する人は標高の高いところへ、北に住む人は南へ、山に住む人は海辺へ、緑の少ない都市住民は緑豊かな地方へ、一時的に移動する行動である。これは健康保養（リゾート）活動の基本要素でもあり、現地の気象条件や標高、あるいは環境等を活かした転地療養として位置づけられている。

つまりポイントとしては、

- ① 非日常的環境（生活のリズムチェンジ）
- ② 適正な身体運動が可能な環境（スポーツ、運動、プレイ、レクリエーション等）
- ③ 地域とのふれ合い交流（地域の人々や文化とふれ合う）

- ④ 健康的な食材（栄養のバランス）
- ⑤ 自然治癒力を引き出す自然環境（例えば海洋や高原、渓谷、森林等）
- ⑥ 精神的な解放感（リラックス、アメニティ、自発性）

へと切り代えることが前提となる。清浄な空気、清潔な水、あるいは海水、そして公害等に汚染されていない土壌や森林に囲まれていることが、その場合の必要最低条件である。次の図表-3は、クアの2つのセラピーの比較を示している。



図表-2 クアの健康づくり環境

図表-3 クア（タラソセラピー）の一般的及び専門的セラピーの比較

一般的セラピー	専門的セラピー
<ul style="list-style-type: none"> • 環境の変更による日常生活の種々の負荷の軽減 • 健康で質・量とも適切な栄養 • 調和のとれた生活態度 • 休養と運動のほどよい分配秩序 • 快適な気候条件（海浜、高原、森林、渓谷等） • 目的を有した楽しいプレーやスポーツ、あるいは自由時間の善用による心のゆとりの創出 • 創造的ホビー活動や文化的関心による、精神的満足感 • 休暇の環境、文化的プログラムや人との交流による精神的に解放された自由時間への志向 • 社会的共同体と人との交流による人間の孤立と硬直化の解消 • 新しい生活条件と社会環境による新しい生活価値観の創出（主体的生き方、プラス思考） 	<ul style="list-style-type: none"> • 環境を応用したセラピー 1. 太陽、気候、空気の効果による呼吸（吸入）や体操、飲用等 2. タラソセラピー 海水、海泥、海塩、海草等を利用する各種の措置 3. 温泉セラピー 各種の湯治法や温泉利用 4. ドライセラピー マッサージ、鍼灸、整体、ストレッチ等 5. 物理セラピー 各種の電気や超音波等の機器、機械の利用 6. 運動セラピーとりハビリ スポーツ、各種体操、リトミック 7. 各種の五感リラックス&ヒーリング（ホリスティックバランス） アロマセラピー、カラーセラピー、ハーブ、オーガニック・コットン&シルク、ミュージック&サウンドセラピー、味覚セラピー、リビングセラピー、気功、メディテーション、スーパーラーニング、自己訓練法 etc

特に、湿度、温度、風量、日照等についても人間が快適に過ごす環境が良いことはいうまでもない。わが国では、人間工学的環境の研究から、湿度75%、気温28°C程度以上を不快指数（個人差あり）として示しているが、その他には生気候でどの程度が快適かということに関するデータはまだ確たるものがない。しかし、ドイツでは全土の気候マップが作成されており、これにより自然療法によるクア活動を行う場所を医師が指示するようになっている。図表-4は、ドイツにおける気候の指標である。

図表-4 ドイツにおける気候の指標

	風 速 m/秒	7月の平均 温度 °C	5～7月の 平均温度 °C	10°C以上の 年間日数	蒸 気 圧 mm	冷 却 量 cal/cm. 秒
一部負荷的	<1.5	>17.5	>15.4	>157	>11	<10
快 適	1.5—2.7	17.5—16.7	15.4—14.8	157—153	11.0—10.5	11—20
弱 刺 激 性	2.8—3.0	16.6—16.0	14.7—14.2	152—147	10.4—10.1	21—25
準 刺 激 性	3.1—3.5	15.9—15.3	14.1—13.4	146—135	10.0— 9.8	26—30
適正刺激性	3.6—4.0	15.2—14.5	13.3—12.4	134—127	9.7— 9.4	31—35
強 刺 激 性	>4.0	<14.5	<12.4	<127	<127	>35

出典：ドイツ保養地ハンドブック

ドイツでは気候を刺激性、快適性（保護性）、負荷性と分類している。

刺激性とは、低音時において風が比較的強く、また太陽光等の熱線の照射量が少ないために冷却量が多いこと。また、1日のリズムの中で温度の変化が激しいこと。太陽光や空からの放射線（紫外線を含む）の強度が大きいこと。ドイツではこの刺激性気候は主として西、あるいは北西、北の天候により涼しい、あるいは寒い海の不安定、不規則な、しばしば強く吹く海風により形成される。

酸素分圧は少なく、日中の温度、湿度の変化量が大きい。また、山岳地の風上側では空気（風）の滞留により強くなり、また風下側（フェーン側）では明らかに弱くなる。北海側では、バルト海側に比べて強い。

負荷性とは高温で湿度が高く、むっとする気候、水上気圧の下限は約12mmであり、これは等価温度にすると50°Cに相当する。特徴は太陽光の減少、特に紫外線の不足、空気の汚染である。また、湿った寒さや霧もこれに相当する。気候的には夏季にしばしば温暖前線と組合わさってあられる。

また、冬季は逆転性気候により発生する。地形的には川のある谷間の低地、山間狭谷部、盆地のようなどころである。

快適性（保護性）とは、日中の蒸発による冷却量の少ないこと。日照が豊かでしかも多すぎないこと。空気が清浄で特に自然の樹木等によるエアロゾールがあること。通常このような快適性の気候は標高300m以上の森林の周辺に始まり、350～500mくらいの標高で南または東南向きに下っている斜面に多い。

わが国の場合、夏季に小笠原気団の影響を受け蒸し暑く、冬はシベリア気団の影響で裏日本と表日本の気候が異なる。又、春と秋は中国よりの移動性高（低）気圧の影響を受け、天候は目まぐるしく変化する。早急に気候と健康の関係についても、基礎的な研究が必要である。ここでは、この件については言及を省略する。

4. クーア（タラソセラピー）の専門的セラピー

タラソセラピーが有効に人体に作用するのは、海水や海洋性の生気候がもたらすもの（清浄な大気やイオン・ヨードや海塩粒子・特有の光や輝き・海水の微量元素・開放的な風景や雰囲気等）によって引き起こされる内分泌腺の刺激が、人間の身心活動を変化させ、人間が本来備えている自然治癒力を妨げていたものを取り除くからである。

すなわち、タラソセラピーは、それ自体で「患者を治す」性質のものではなく、適したセラピーを施すことによって滞在者が受ける物理的、心理的影響が、その人の自発的な自然治癒力を湧きださせるきっかけとなるものである。これらをさらに効果的にするのが専門的セラピーであるが、具体的には次のようなセラピーがある。

図表-5 タラソセラピーの具体的方法

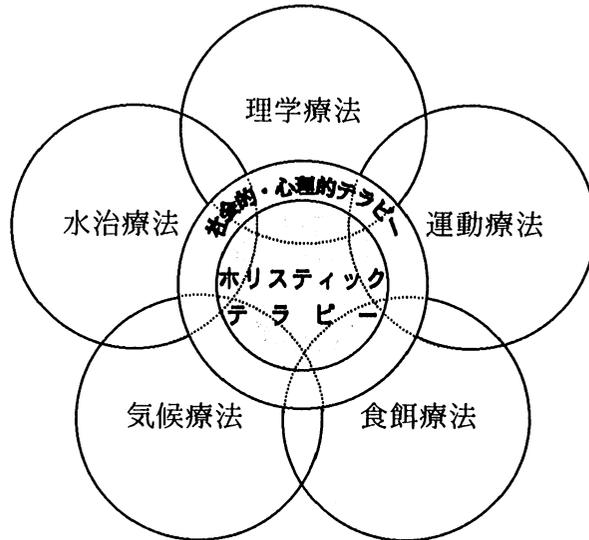
区 分	名 称	主 な 方 法	作 用
水 治 療 法 (ハイドロセラピー)	入 浴 療 法 (バルネオセラピー)	プール、マッサージ バス、水中ジェット	温熱、血行、イオン浸透、 鎮痛、運動機能回復
	海 藻 療 法 (アルゴセラピー)	入浴剤、バック、 マッサージ	温熱、鎮痛、消炎、 ミネラル吸引、皸防止
	海 泥 療 法 (ファンゴセラピー)	入浴剤、バック	鎮痛、消炎、ミネラル浸透
	噴 霧 療 法 (アエロゾルセラピー)	単純吸引、圧力噴霧、 アエロゾル	粘膜・細胞再生、浸透
マッサージ・ 理学療法 (マッソ・ キネジセラピー)	マッサージ療法 (マッソセラピー)	軽強擦、押圧、 ローラー、電気	血行促進、鎮痛、 緊張緩和
	理 学 療 法 (キネジセラピー)	プールでのリハビリ	機能回復、リハビリ、 腰痛等予防
	体 操 療 法	室内、戸外、プール	機能回復、血行促進
電 気 療 法	エレクトロセラピー	低周波、高周波、 その他	活性、鎮痛、 消炎、血管拡張
作 業 療 法	エルゴセラピー	各種運動・体操等	神経性障害や 外傷の機能回復
食 餌 療 法	ダイエットセラピー	カロリー制限、 ミネラル補給	減量
心 理 療 法	サイコセラピー	アロマ、音楽、 カラー、その他	リラクゼーション、癒し

このうち、特に海水プールでの運動浴や理学・体操療法においては、アルキメデスの原理により、淡水中に比べて浮力が2.5倍も軽くなるという現象があり、タラソセラピーの核として有効に活用すべきである。この他、地理的条件によっては、砂浴療法、戸外体操、冷水浴、日光浴、大気浴、園芸療法、散策等が可能である。

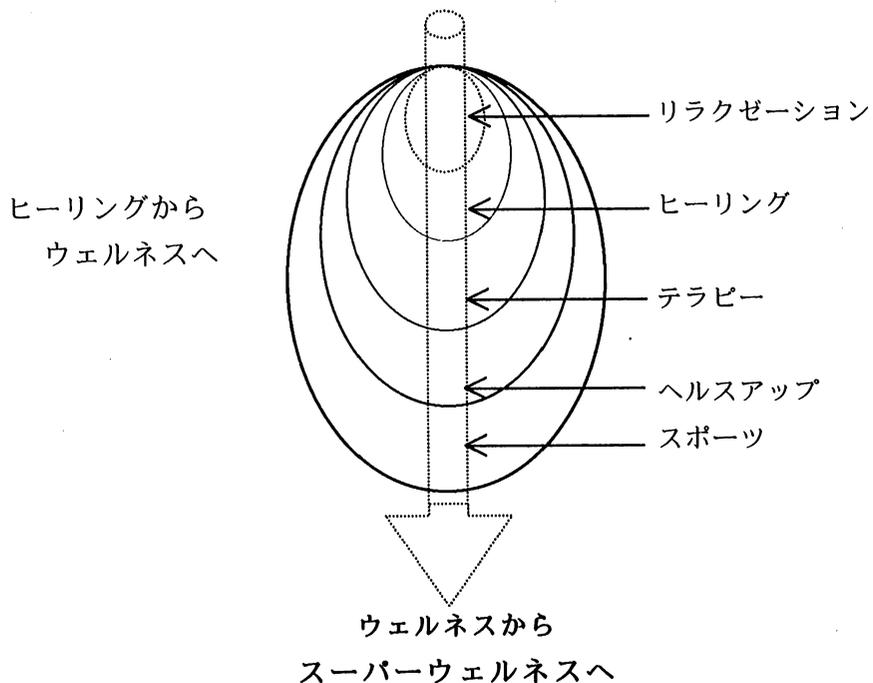
5. 最近の傾向、ホリスティックヘルス

技術文明の進展により人間の社会や生活が機能化、分業化するにつれて、健康問題もテクノス

図表-6 クーア（タラソ）プログラムの基本構成とホリスティックセラピー



図表-7 生体のバランスの崩れ



トレス、情報ストレス、対人関係の複雑さ等、今迄と異なり心理的、社会的なストレスによるものが增大している。このような中で、人間の根源的生命力が脅かされるという状況がしばしば発生するようになってきた。これらに対する療法は、単に対症療法的な処置だけでは不十分であり、治療活動にはベースとして気候療法、水治療、理学療法、運動療法、食事療法等が必要であるが、これに社会的、心理的療法を加え、時間、空間の利用に関するライフスタイルの提案として、ホリスティック（全体性のある）ソフトを提供することが望まれる。

前頁の図表-6と図表-7は、ホリスティックなセラピーのあり方を示すものである。

6. 癒し（ヒーリング）とは何か？

最近、ヒーリングという言葉がしばしば用いられ、また誤っていると思われることが多々あるので、ここで若干説明を加えておく。

癒しとは、人間の表層心理（自我、エゴ）が深層、あるいは元形（アーキタイプ＝原風景の究極的なもの）とチャネリング（交流）することにより、一体感を取り戻し、心身を賦活し、生命力を取り戻すことである。癒しには人間の心の内部のカタルシスによる一体感（心の中に歪みがなく、漲りのある状況）が必要である。これには内部からわき起こるエネルギーが必要で、外部からいくら刺激を与えても、内的な呼応がない場合には無意味である。したがって、主観的フィーリングが客観的理性、社会的存在感と一体となり、初めて達成される。今迄のバイオ・サイコ・ソーシャルヘルスをさらに押し進めた主観的、客観的、社会的一致のある健康状況（ホリスティックヘルス）が表出しなければ、癒しの具現はない。

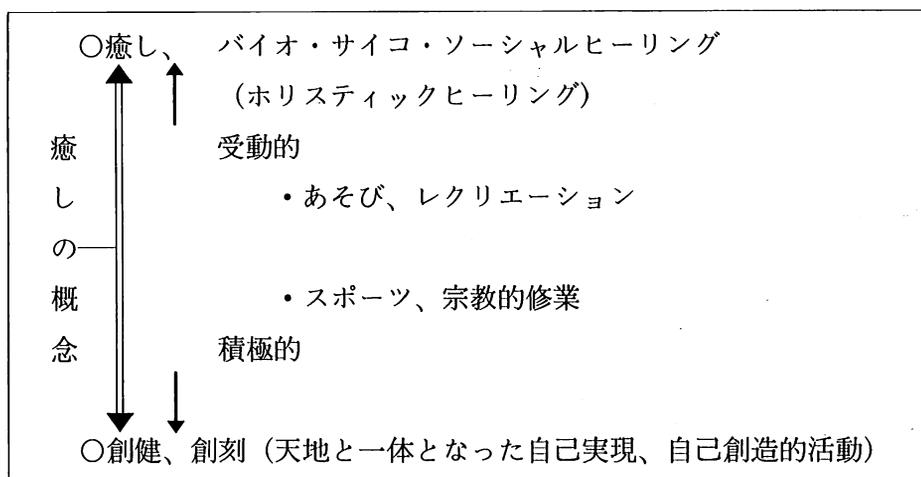
癒しの場としては、原始帰りの場（胎内感覚等）が有効であるが、このようなパッシブ（受動的）な癒しから出発し、人間は修練を積むことにより、自己を鍛え、積極的な癒しを行うこともできる。山伏や修道院での荒行、あるいはスポーツマンのチャレンジスピリットはこれに相当する。したがって、癒し、甦り、漲りは、量的なエネルギーの差異はあるものの、質的には同等で全て癒しの概念で捉えられる。

基本的には共時性^{シンクロニティ}感覚（幻想、仮想、真実）を感じられる場での自発的な自己実現活動であり、やむにやまれぬ理由で、ある自己投機活動で、力の行使と制限が場と一体感をもって現出した時に癒しは得られ、その共時性感覚が真実に近いほど、一層リアリティを有する。したがって、癒しはゲーム的なカウンセリングやスポーツ、レクリエーションでもある程度具現化することができるが、深刻な事態になっている人間にとっての真の癒しは、神話的な宗教的な価値観と深く結びつき、行われる。

これらの例としては、ガンジス川の水浴、メッカへの巡礼、ルルドの洞窟参り、八十八カ所巡り、熊野詣で等に示される。年末年始の初詣等も、ある面では癒しの側面を有する。そのような点で、癒しは儀式性とも密接に関連を有するものである。

図表-8は、このヒーリングの概念をホリスティックとの関係で示したものである。

図表-8



わが国の行政で行っている施策体系の中で位置づけを求めると、癒しはスポーツ・レクリエーション施策及び健康・保養施策の体系の中に包含されると考えて良い。

○癒しの空間とはどのようなものか

癒しの基本は、ナイスネイチャー、ナイスコミュニケーション、ナイスピープル、ナイスコミュニケーションが基本である。しかし、ここで多くの人々が癒しの活動を行うために、その機能性や利便性を高める人工的な処置を最小限、講ずる必要が出てくる。これが癒しの空間づくりである。

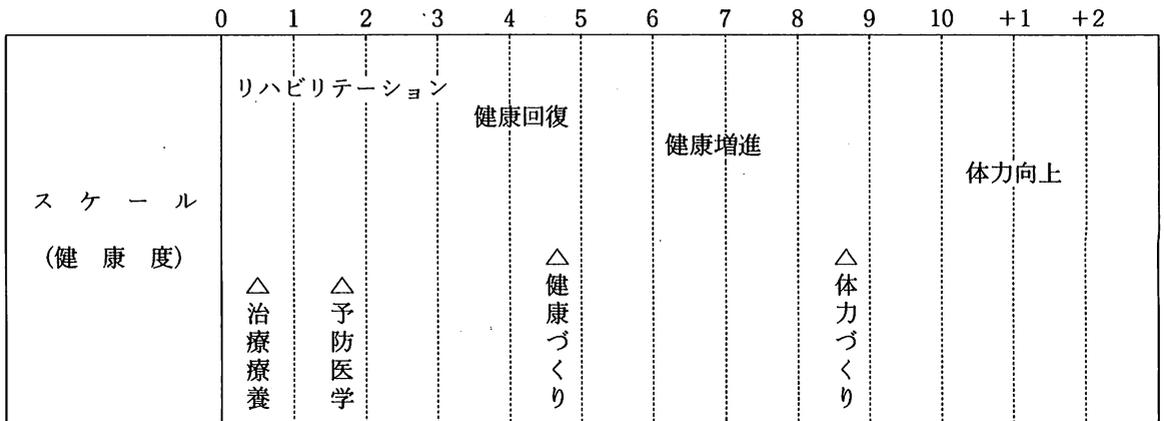
癒しの空間の主役は、もとより自然環境、あるいは人間や動物等であるが、癒されるべき必要な人に対し、量的、質的な便宜を図る必要から整備されるものである。

どのような癒しをどのような状況で行いうるかについて、5W1Hを配慮して、構築していくことが癒し空間づくりの施策となる。したがって、その施策は健康づくり（セラピー&ウェルネス）及びスポーツ&プレイを含めた自由時間活動の広範な領域を含むものとなる。

○癒し空間における活動施策

図表-9 運動的要素のみを考えた今迄の分類

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+1	+2
スケール (運動・スポーツ)		運動療法				自由時間 スポーツ					能力スポーツ		
			△クア活動			△		△			△クラブスポーツ		
						健康スポーツ 遊びのスポーツ (みんなのスポーツ)							



上図は、現在行われている機能要素対応的な健康保養活動のプログラムの強度を示したものである。一人一人によってその尺度は異なるが、概ねこのような分類、健康度が成り立つとして進められてきた。しかし、人間の身体をこのように特定の機能のみで捉えていくやり方は、ホリスティック（全体的）ではなく、癒しの活動に対しては、生活全体を考えていくべきであり、不適當であるといえよう。

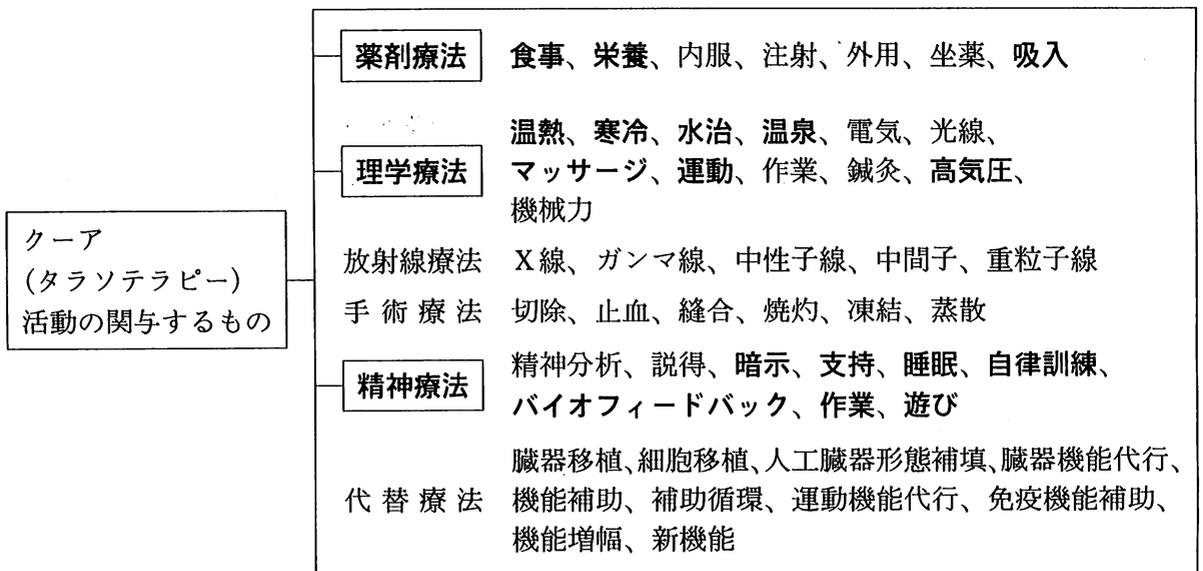
7. クーア（タラソセラピー）活動の治療法としての位置づけ

——バイオホロニクス——

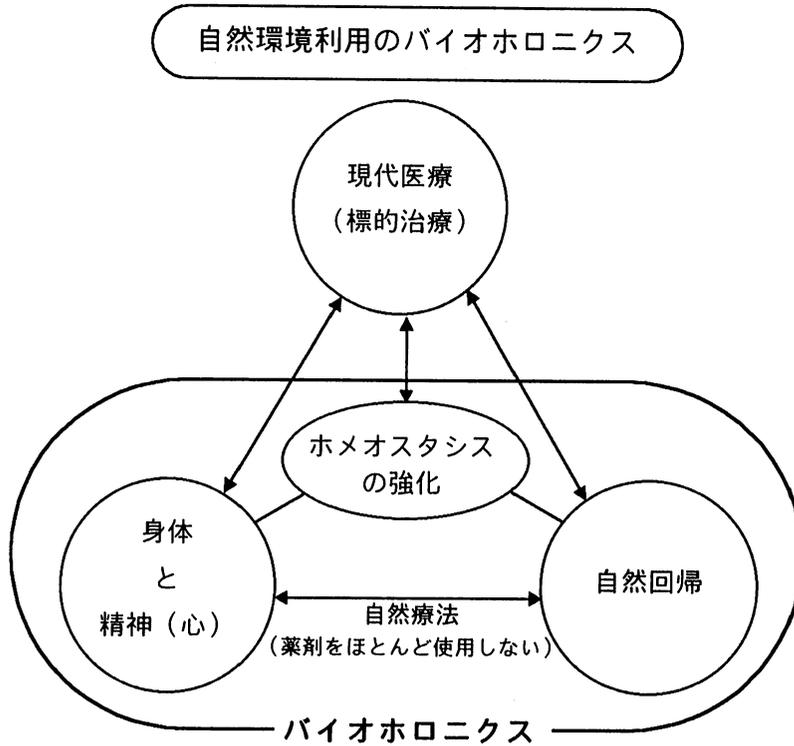
クーア（タラソセラピー）活動は、生命の全体性、すなわち自然治癒力（＝ホメオスタシス）の向上により健康のアップを図るものである。このような治療の方法論は最近バイオホロニクスと呼ばれている。

図表-10 クーア（タラソセラピー）の現実の医療への関与

〔現実の医療の方法論〕



図表-11



自己管理：(1) 十分な睡眠

(2) 正しい食事

(3) 適度な運動

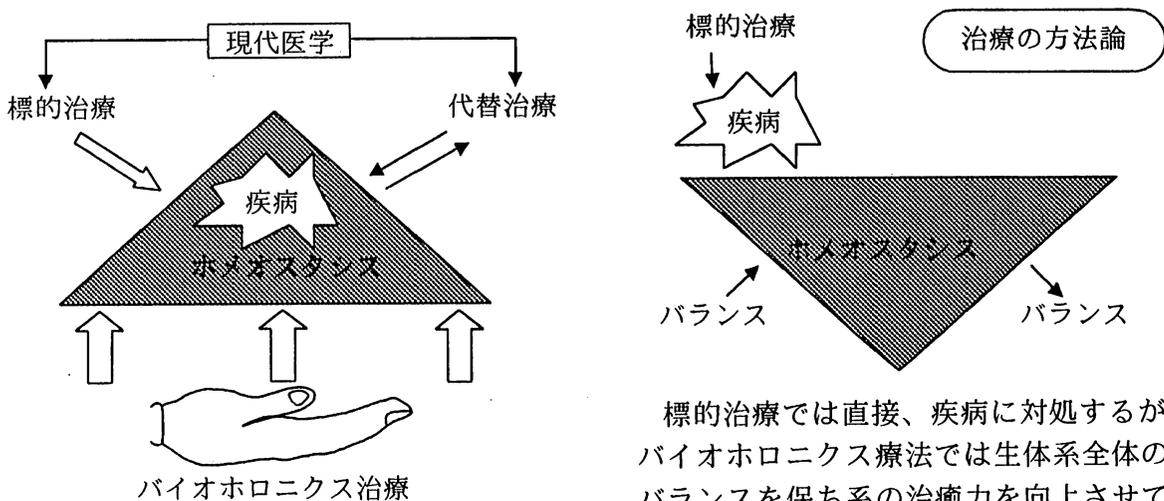
(4) 過労・ストレスを避ける

精神面：ストレスの除去

否定概念（マイナス思考）の除去

精神の安定（信仰・瞑想・座禅など）

図表-12



標的治療では直接、疾病に対処するが、バイオホロニクス療法では生体系全体のバランスを保ち系の治癒力を向上させて、ヘルスチェックを図り、疾病を治療する。

現代の医学における治療法は標的治療（ピンポイント）と代替医療とに大別できるが、バイオホロニクス治療は、自然治癒力（ホメオスタシス）の向上を図り、これらがやりやすい基礎的な健康・体力を構築するものである。図表-10は、クアアが関与することが可能な現実の医療のフィールドを示すものである。また、図表-11、図表-12は、バイオホロニクスの概念を示したものである。

8. クアア（タラソセラピー）の施策への位置づけ

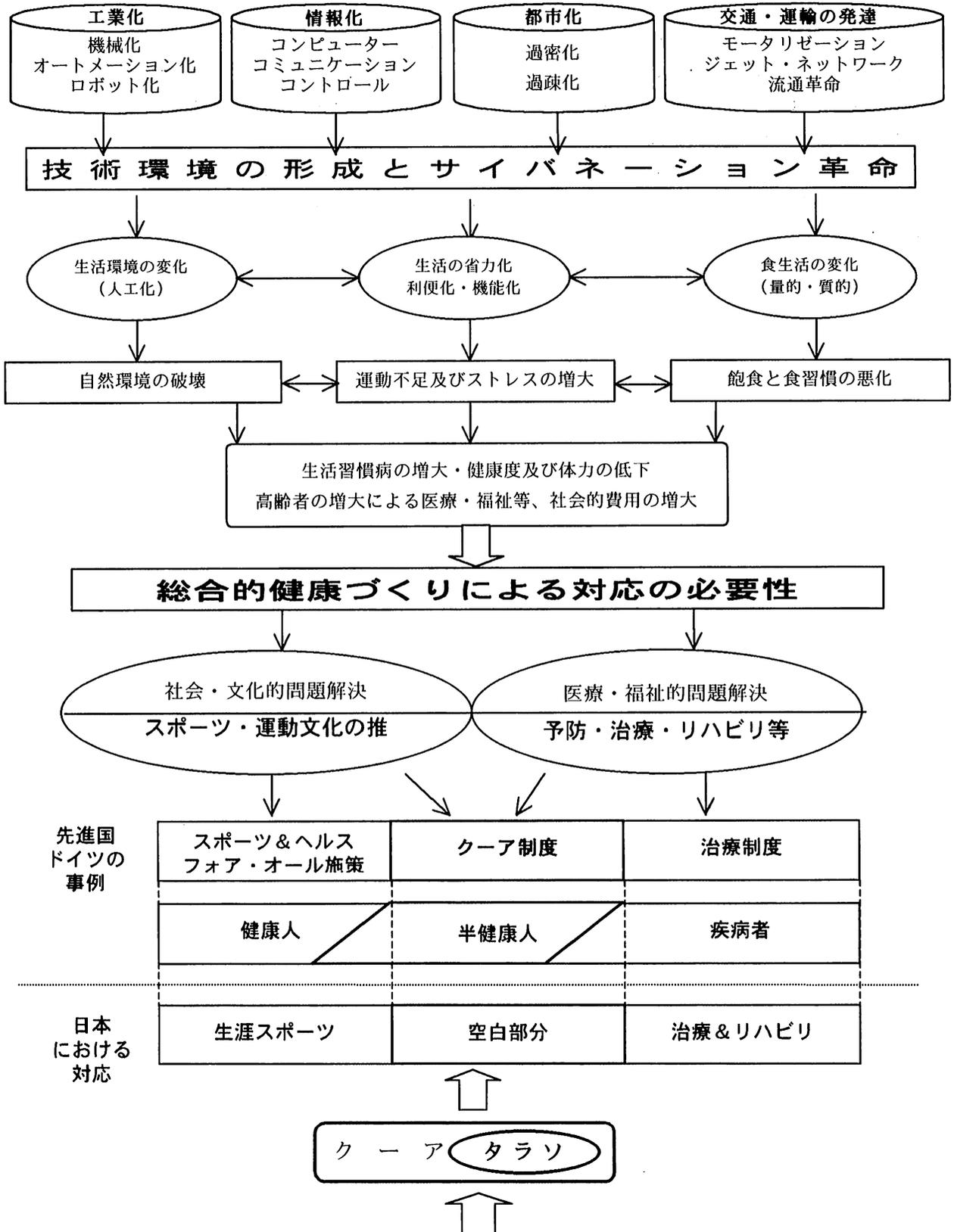
遂に国民総医療費も30兆円を完破し、老人医療費の急増に対して為すべきもないわが国であるが、自律による自立、自助を原則とする自然療法の導入と振興、またこれにつらなる健康スポーツの振興以外にこの破局を喰い止める道はないと、すでに多くの有識者は述べている^{注)}。

わが国においてもクアア先進国であるドイツにならって、早急にこれらについて検討を加えるべき的である。図表-13は、クアア（タラソセラピー）活動のわが国の健康づくり施策上の位置づけを示したものである。

注) 例えば、ドイツゴールドンプラン立案者ゲルト・アーベルベック氏（1972）、同じくトリム運動の提唱者ユルゲン・パルム氏（1988）等

〔わが国における健康づくり運動の背景と施策の概観〕

人間をとりまく内的・外的環境の変化



クア（タラソテラピー）活動の提案

参考文献

- 阿岸祐幸 (1985) : 医学生気象学からみた森林浴 : 林野庁昭和57年度森林・木と人間生活に関する総合調査研究報告書、林野
- 阿岸祐幸 (1992) : 生気象学の思想、温泉気候医学の立場から : 日生気誌29(4) : 225~231、1992
- 阿岸祐幸 (1995) : 海辺と健康、タラソテラピーと健康保養地、河川、No. 591(10). 69~74
- Deutscher Bäderverband : Deutscher Bäderkalender, Seeheilbäder u. Seebäder, 191~194、1995
- ジャック=ベルナル・ルノーディー、日下部喜代子訳 : タラソテラピー、白水社、1997
- 日本クア協会 : クア関連資料集、1985
- ハンス・ヴォルフガング・グレースヒェン : Heilbäder und kurorte in Deutschland、1994
- クラウス・クリストフ・シムメル : Lehrbuch der Naturheilvenfahren Hippokrates、1986
- 佐藤方彦 : 人間と気候、中公新書、1987