

ドイツにおける 医療と環境

●第2回 自然環境を“薬”として活用する保養地医療

前回、ドイツにおいては西洋医学の他に、自然環境そのものを健康増進のために活用して病気を治療する医療形態があることをご紹介しました。この医療形態は、自然療法や保養地医療のなかで発展を遂げてきました。そこで今回は、自然環境そのものを“薬”として活用した「保養地」(クアオルトKurord)^(注1)での医療についてご紹介したいと思います。

保養地医療が 目指しているもの

保養地での医療は、一度の通院で劇的に症状が緩和する通常の医療とは異なり、自然療法を積極的に活用して、病気の原因が潜んでいる体そのものの機能を高めたり改善したりしながら、その結果として病気を治していきます。そのため保養地には、通常2週間以上かけてゆっくりと滞在します。

保養地の医療が得意とするのは、「予防医学」「慢性疾患の治療」「リハビリテーション」といった分野です。

予防医学に関して言えば、ガンや糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防や早期治療を行うため、保養地では運動や食事療法を積極的に取り入れ、帰宅後にも良い生活習慣が持続できるように、患者の症状に適した「生活トレーニング」が組み込まれています。

慢性疾患に対しては、「自分の体は自分で治せる」という考えに基づき、体の生理反応を利用して自然治癒力を引き出すことを目指します。

手術後のリハビリは都心のクリニックでも行うことができますが、水の浮力や抵抗を利用する水中での運動療法や、その土地の傾斜を活用した地形療法(Terrainkur)などが行える保養地の方が、心身ともにリラックスしながら過ごせるため人気があります。自然の中で過ごすだけで心の痛みも緩和され、治療に良い効果もたらさ

れると言われているからです。

保養地の条件

保養地は、こうした医療内容の性質上、長期滞在型の施設が必要になります。治療を受けながら何週間も快適に滞在できるように、街全体がそうした目的にそって設計されています。

保養地の中心にはクアパーク(kurpark)があり、その周辺にクリニックや治療施設が集まったクアミッテルハウス(Kurmittelhaus)という、ホテルなどの宿泊施設も完備されています。そのほか、クアハウス(Kurhaus)という社交や文化活動のための施設があります。午前中はたいてい医師による治療やセラピストによる施術を受けますが、それが終わると、自由な時間をのんびりと過ごすこととなります。そのため、散歩や木陰で昼寝ができるような美しい公園、ゆっくり読書ができる眺めの良いカフェテラス、ドレスアップして夜のひと時を楽しく過ごすためのコンサートホールなどが作られているのです。カジノで有名な保養地もあります。保養地では処方せんに従った治療を受けるだけでなく、食事、運動、休息、娯楽といった生活そのものの質やリズムも治療の一環と考えられているのです。

さらに保養地の条件として問われるのは、自然環境そのものの質です。保養地では、自然環境それ自体を“薬”として活用することになるからです。ドイツでは、温泉や海水、泥、空気、気候の質が、

岩田 明子(いわた・あきこ)

ドイツのハイデルベルク大学神学部博士課程に留学。その後、フランクフルトにおいて自然療法と心身相関論に基づく心理学を学ぶ。現在、心理カウンセラーとして東京に在住。自然療法に関する翻訳も手がける。日独環境自然療法研究所研究員。

ドイツ観光連盟や保養地連盟による品質基準によって定められており、その品質基準をもとに各州が法律を定めています。施設の内容から自然の質に至るまで厳しく調査されて、合格点がもたらえた土地だけが「保養地」と名乗ることができるのです。

保養地の種類

医師が患者をある保養地に差し向ける際には、自然特性に応じて適応が異なるので、患者の症状に適した場所を選び、それを処方せんに書きこむこととなります。

ドイツには400あまりの保養地がありますが、いずれもその場所固有の環境が治療手段として利用されています。これらは環境の種類に応じて「温泉の保養地」、「海岸の保養地」「気候の保養地」「クナイプの保養地」に大別されます。世界的に有名なバーデン・バーデンは保養の代表格である温泉の保養地です。

「温泉の保養地」では、温泉水や天然ガス、その土地の気候なども含めて医療に利用します。医師による処方せんに従って、入浴や吸入、温熱療法、物理療法、水中運動療法などが行われます。北国であるドイツでは、温泉水が大地のミネラルとして野菜と比較されるほど大切な栄養源とみなされているため、温泉保養地には必ずトリンクハレ(Trinkhalle)と呼ばれる飲泉所があります。

「海岸の保養地」では主に、海水、海



地形療法：森林・山道を処方されたペースで歩く運動療法(ガルミッシュ・パルテンキルヘン)



飲泉療法(Trinkkur)：飲泉所で温泉水を飲む
それぞれが自分の容器を持参して



水中運動：温泉水に粘土を混ぜているので抵抗がさらに増す(メタボリックシンドロームなどに効果あり)



ドイツアルプス・ガルミッシュ・パルテンキルヘンの山頂レストラン



保養地バード・クロッチングンのハーブ園



温泉蒸気の吸入療法。慢性気管支炎や閉塞性呼吸器疾患の患者が多い

写真提供：阿岸祐幸氏(北海道大学医学部名誉教授)

の泥、海草、海の風といった海洋の資源を利用したタラソテラピーが行われています。多くはバルト海の沿岸に点在し、リュウマチ疾患、皮膚疾患などの治療が行われています。そもそも海に入ること自体が、ドイツでは優れた治療効果があるとされています(注2)、海風には体に必要なミネラルが多く含まれているため、海岸の散歩も奨励されています。

「気候の保養地」における気候療法(Klimatherapie)は、前回にも触れましたが、気候が身体に及ぼす影響を研究した生気象学という学問に基づいています。たとえばドイツの北にある北海の気候は、低気温、変化の激しい天気、高い湿度などの影響により大気が澄んでいるため喘息などの呼吸器系の病気に適しているといわれています。

またドイツ中部の山地では、変動する気圧や気温によって血液の流れに刺激が与えられることから、心臓疾患や循環器系疾患などに対して治療効果が期待できますし、最近ドイツでもたいへん多くなっている花粉症は、アルプス地方の寒くて花が咲かない高地で治療が行われることがあります。

「クナイブの保養地」では、セバスタン・クナイブというカトリック神父に

よっておよそ100年前に広められたクナイブ療法が行われています。この療法は、水療法、運動療法、ハーブ療法、食事療法、秩序療法という5つの柱から成り立っています。彼の大きな功績のひとつに、森林を利用した自然療法を提唱したことが挙げられます。

植物は生育を保護するために色々な機能をもっています。たとえば「フィトンチッド」という殺菌力をもつ物質が樹木から発散されていて、「森林浴」が人体にも良い影響を与えることが知られています。ドイツの保養地に必ずといってよいほど「森林浴コース」があるのはそのためです。

このように、ドイツの保養地では、「温泉・海水・泥・生気象・森林」といった自然そのものが体の機能を回復させるための大切な薬として研究され、適応と忌避の区別を厳密に行った上で治療に活用されているのです。

人間の捉え方と医療のあり方

ドイツにおける2つのタイプの医療、つまり西洋医学と保養地での自然療法が、それぞれの領域で役割を果たしながら、

相互に協力し合ってバランスよく人々の健康回復に役立っている様子を見てみると、人間という存在が、地上の生き物のなかで唯一、環境から独立した存在でありながらも、自然の一部でもあったのだということをあらためて思い起こさせてくれます。ドイツではこのような存在である人間を治療するには、人体を精密機械のように閉じた存在として環境から切り離して扱う方法だけでなく、環境と持続的につながっている開かれた有機体として体にアプローチする方法も症状によっては有効だという考えが国民の間に浸透しています。健康保険が医療に適用されているのも、その一つの現れとみることができでしょう。

今回は、こうした2つのタイプの医療形態が新しい方法で結びついている南ドイツのあるリハビリ専門のクリニックをご紹介します。

(注1) クアオルト(Kurord)：Kurクアは、「治療する」、Ordは「土地」の意。治療を行う地域全体を指す。
(注2) 日本は明治に入ってからドイツの自然療法の影響を受け、療養としての海水浴が始まり、次第に現在の海水浴の形へと変貌を遂げた。

参考文献

- 『温泉と健康』阿岸祐幸著(岩波新書)
- 『ヨーロッパの温泉保養地を歩く』阿岸祐幸・飯島裕一著(岩波書店)
- 『気候療法入門』アングラ・シュウ著(パレード)