HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	モンゴロイド医術としてのサウナと風呂 : グレートジャーニーを支えた蒸気浴ハーバル・メディスン
Author(s)	佐藤, 誠
Citation	CATS 叢書, 11, 205-212
Issue Date	2017-03-07
Doc URL	http://hdl.handle.net/2115/66682
Type	bulletin (article)
File Information	CATS11_28.pdf

Instructions for use

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

モンゴロイド医術としてのサウナと風呂

―グレートジャーニーを支えた蒸気浴ハーバル・メディスン―

佐藤　誠
熊本大学 名誉教授

2025 年万博のテーマは「健康長寿」とされ，ヘルスケア産業は 100 兆円産業に急成長するといわれている。しかし，本当に望まれるのは高齢者が自己の生活習慣を律し，快適な環境でピンピンコロリを実現することではないか。この数年，阿蘇山中で「一期の楽しみはうたたねに極まり　生涯の望みは美景に残れり」(『方丈記』) の暮らしに明けくれてきた。

本稿では，阿蘇で事業展開するセルフ・メディケア・セミナリオ「ASO 養生院」の頭石であるハーバル・スチーム・サウナの事業化について，この伝承医術が，数万年にわたるモンゴロイドの大いなる旅を支えた，北路のサウナと，南路の風呂とに通底している，癒しと交わりの医術として「蒸気浴」を捉え，両医術の「新結合」（イノベーション）で医学的エビデンスに基づく健康長寿ツーリズムと田園リゾートを提唱したい。

支えあって旅をした「骨の道」

初めてリゾートの神髄を体感したのは，極北の地ポホヤホビでのサウナパーティであった。今から 30 年ほど前に，フィンランドのログハウス・キットメーカの招待で美しいスオミの国を巡った。その体験については，拙著『リゾート列島』（岩波新書 1990 年）で詳しく述べた。

「サウナ」という言葉はフィンランド語で蒸気浴の「風呂」のことであるが，日本における観光資源である温泉・入浴文化とのつながりで考察するきっかけは，2009 年のロシア調査で出会った，薬学教授の一言であった。

スターリン創設になる，70 ヘクタールと世界最大規模の「ロシア・ハーブ研究所」所長がこう語ったのだ。「近代西洋医学のルーツは２つある。一つはサラセン文化のアラブ医学であり，もう一つはモンゴロイドの癒しの医術であるハーバル・メディスンである。その両者はクロスし融合されたのだ。ギリシャ・ローマの古典古代の医術にルーツを有し，錬金術がらみの薬学も混じったアラブ医学は「塩の道」を経由してハンザ同盟の諸都市に伝播した。もう一つは，アフリカを出て東進したモンゴロイドの癒しの技術がハーバル医術として，「骨の道」を通じて世界に拡がった」と。

その調査で，モスクワ郊外の２つのダーチャで関連事象をそれぞれに見学することが出来た。第 1 に，引退した建設業者が手製のログハウス・サウナ小屋を見せてくれた。フィ

ンランド同様に，束ねた白樺の乾燥若葉で火照った体をたたく蒸気浴が彼の健康法なのだという。違いは，ブリキのたらいで水浴するぐらいのものだ。コーカサス山脈を超えてシベリアを経由して北米から南米まで，モンゴロイドのグレートジャーニーを支えた癒しの技術が，途上のモスクワで，今も残っていることに感動した。

また，ロシア科学アカデミー会員のバラノフ博士のダーチャ滞在で，研究している「オーロクス」をその保護区まで連れて行って見せてもらい，「骨の道」の意味が分かった。

たけり狂って目前の金網まで突撃してくる，凶暴なヨーロッパ野牛がオーロックスで，絶滅危惧種だという。カナダだけでも，西洋からの移住者が先住民の主食たるバッファローを 6 千万頭も鉄砲で大量屠畜して先住民を兵糧攻めで滅ぼしたしたといわれているが，ユーラシア大陸から北米まで，モンゴロイドのグレートジャーニーはオーロックスと呼ばれたりバッファローとよばれたりする大型野牛の狩猟を命綱にして行われたと思われる。凶暴な大型の獣を，個別に弓矢や槍で仕留めたとは考えにくい。カナダの先住民は，集団でオオカミを装って群れを崖へ誘導し，転落させて大量に糧を得ていたが，累々たる野牛の「骨」が，北路を東進した「大いなる旅」の路上に残されてきた。このいのち継ぎの道はユーラシア大陸から北米大陸をへて南米まで営々と続いたのである。

数万年をかけたグレートジャーニーは，集団構成員の団結の絆を結ぶ場として「サウナ」が機能し，それは同時に，健康維持のメディカル・ツールでもあった。

医術であると同時に人の絆を結ぶ暮らしのインフラ

コーカサス山脈を超えて東進した黄色モンゴロイドと，超えないで北進してフィンランドに至った白色モンゴロイドとは，共通した入浴の伝承生活文化をもっている。フィンランドでは「サウナ」と呼ばれ，漢字圏では風の箱の意である「風呂」と称される蒸し風呂文化である。隣国のスウェーデンでは，昔は＜入浴すると寿命が縮まる＞と生涯入浴しな

い人がいるほどの風呂ギライなのに，この国は大の風呂好き，サウナ大国である。古来，石組みの炉に遠赤外線を発生させるサウナストーンを積んで，焼き石にハーブ水をかけての蒸気浴を楽しむ。北国なのでログをヨコ積みしミズゴケで隙間をふさいだ木の箱だ。熱伝導率が高い蒸気の熱波が入浴者を火に近い順から襲うので，順番に「ウッ！」と唸る。

下図は古代の石窯スモークサウナであるが，薪でサウナストーンを熱して遠赤外線で室温を高めながら，煙で消毒効果を得るので尻は真っ黒になる。産屋にも使われていた。

シベリアを通過してさらに東進したモンゴロイドであるアメリカ・インディアンの「スウェット・ロッジ」は，本来，バッファローの毛皮テントに，外で野焼きした焼石を持ち込んで，呪術師が癒しの呪文を唱えながらハーブを焼き石に乗せて水をかけた。ハーバル・スチーム・サウナはコミュニティの結束を図ると同時に，発汗治療の場でもあった。南米のインディオたちも，大きな葉っぱで小屋掛けし，その中に持ち込んだハーブ泥を塗布した焼石に水をかけて薬浴を行うという。

ラオス式ハーバル・スチーム・サウナ

この十数年，数回にわたってビエンチャンにあるソッパルアン寺の蒸気浴調査を行ってきた。ドラム缶の熱湯に数種類の薬草を投げ込んで，真上の密室で蒸気浴を行うものである。インターネットで有名になり，世界中から観光客が訪れてきている。

東アフリカから出て，南路，インド経由でインディア・チャイナに東進したモンゴロイドは，シャムで紀元前 2600 年ごろから，ハーバル・スチーム・サウナで病をいやした。インドから伝わったヨガや仏教の呼吸法と，中国由来の薬草による医術が統合されたメディカル・サウナであった。今から 80 年ほど前から，西欧近代医学がこの伝承医術をタイから消滅させたが，伝播した山奥へき地のラオスでは現在まで引き継がれてきた。

ビエンチャンにあるソッパルアン寺のサウナでは，7〜8 種類の生薬をドラム缶に投げ入れ，薬効エキスを畳２枚ほどの蒸し風呂へ送り，２枚の四人掛けの板に向き合った男女が５分間・３度の蒸気浴と休息ベランダで薬湯を飲んだり，マッサージを受けたりするが，美容効果も高いと欧米の観光客に人気が高い。

朝鮮半島の蒸し風呂文化

韓国の「ハンジュンマク」（汗蒸幕）や北朝鮮の「ハンジュンタン」（汗蒸湯）が，鉱物・岩石を加熱して遠赤外線を発生させる蒸し風呂が，健康増進と美容の効果で大人気を博している。また，ヨモギを使った「スクチム」蒸気浴エステも有名だ。

古来，朝鮮文化の流れをくむと思われるが，京都は八瀬の碗状「釜風呂」も，典雅で穏やかな黄土加熱の心地よい汗を流した記憶で懐かしい。今でも営業しているのであろうか。

南路に残る寺院風呂の伝承医術

仏教伝来に源流を持つ寺院風呂は，文字も知らない庶民への布教の便法として，善男善女を狭い密室に押し込み，大鍋で沸かした熱湯の湯気を引き込んで蒸して，少量の薬物も用いて朦朧とさせたうえで，「これが極楽だ！」と，体で教える密教布教の宗教インフラであった。

日本人の風呂好き，温泉好みは尋常ではなく，入浴すると「極楽，極楽」と思わずつぶやいている。こうした意識は外国では見たことがない。空海イデオロギーは日本人の遺伝子レベルでしみついている。

「風呂」とは，心身を甦らすスピリットである「気」がこもる密室の「箱」を意味した。

大量の温水を沸かせる鉄の大釜が登場して初めて，お湯につかる「水ふろ」は，ようやく江戸期になって普及した。本義における「風呂」は蒸気浴であった。

江戸期以降に普及した湯屋（銭湯）は，蒸気浴の風呂とは全く別の水風呂系だが，あたかも寺院風呂に入浴するかのごとくに，寺院破風のエントランスを有している。例えば道後温泉や別府・竹瓦温泉など，至る所で歴史的母斑を確かめうる。

生命スピリットを科学的根拠で現代に活かす

病を癒す目的で，また産小屋として使われた，九州や瀬戸内の海沿いの「洞穴湯」・「石湯」は，海流に乗ってスンダランドから渡ってきた浜辺の＜うぶすな＞蒸気浴に源流があるように思われる。それは，はるか遠く，太平洋の対岸のアメリカ・インディアンの呪術師がバッファローの皮で覆われたテントの中に焼き石を持ち込んで薬草エキスを蒸気で飛ばして，呪術で癒したり，仲間の結束を図ったりするやりかたと通底している。

洞窟でミネラルを含んだ海藻を焼いて岩を加熱し，入り口に蓆を垂らして蒸気を封じ込め，海水で湿らせた蓆を敷いてその上で仲間とともに体を横たえて疲れや痛みをとる癒しの伝承文化が全国各地に消えかけて，その痕跡だけは残っている。

北投石から放射される天然ラジウムを浴びることにより身体活性化の効果を期待する玉川岩盤浴も，現代版，呪術・医術の系に属すると思われる。

病院に丸投げするのではなく，自らの健康を仲間たちと連携して大自然のヒーリング・パワーに依拠する医術をメディカル・エビデンス・ベースで構築したい。

どうした経緯で，気管支や肺を痛めかねない高温乾燥サウナが隆盛するようになったのであろうか。発汗によるデトックス効果には医学的根拠もなく，商業主義に踊らされているに過ぎない。「伝承の無い生活，それは人生の廃墟である」（バリャナック）だ。

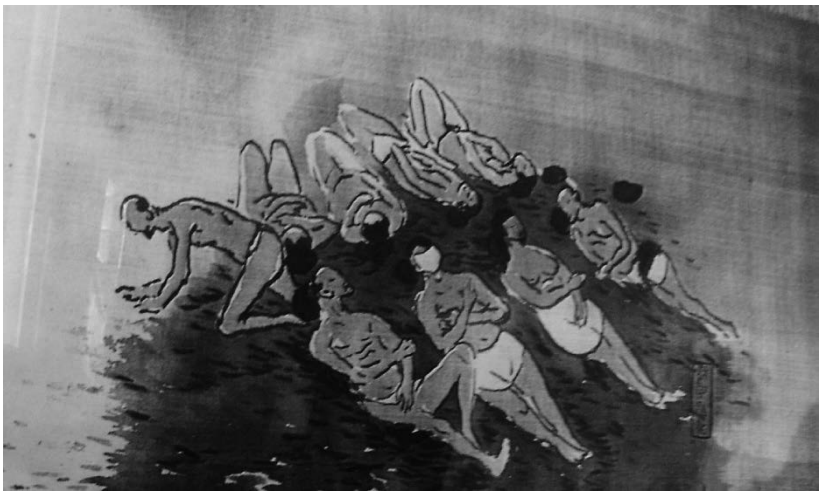
血糖値上昇の病は，モンゴロイドの旅では，北路の獣肉，南路の魚介類とナッツがメーンの食が，近年，高々数十年で過剰な糖質食に変わったことに起因する膵臓の対応不良によるのであろう。であれば，食育ツーリズムで生活習慣を改めればいい。

健康長寿の実現には生命力を高める「場」と食育・体育および「交心」とが必要である。

薬草蒸し風呂の伝承

別府市営の鉄輪温泉で，鎌倉時代から続く「蒸し湯」が残っていた。十年ほど前まで。仏教を布教するための寺院風呂の伝承を継いで，石組みの密室で 80 度近い熱蒸気を活用したハーバル・スチーム・サウナだった。善男善女が下履き一枚で乾燥薬草「石菖」（端午の節句に用いる菖蒲は，本来はアヤメではなくこの水辺の薬草）を敷き詰め，その上で蒸気浴するのである。木枕で療養している下図は解体前の「蒸し湯」入り口で撮影した。真っ暗な石室で 3 分から 5 分蒸された後にぬるい水風呂に浸かったことが懐かしい。

小規模な薬草蒸し風呂は各地で散見されるが，その医学的根拠が不明な点が残念である。



風地観ツーリズムの提唱

気（スピリット）が病むから「病気」で，その心身の不調が「のさり」で癒されると，元の気が戻って「元気」になると，古の人は考えた。この「気」の動きが「風」であり，悪い風がさわると「風邪」をひいたり，あたると「中風」になる。

「観光」という概念は『易経』の「風地観」という卦からきている。世界を構成する８つの構成要素の組み合わせで世の中は変化するので，その変化（易）を先取りするために君子は８種類の筮竹を各８本ずつ，計 64 本の筮竹から２本を抜き取って，組み合わせで天意を読むのである。風マークと地マークの筮竹組み合わせが「風地観」。

時代が移れば，観光の概念も大きく変わっていく。

『易経』は，中国古代の諸賢人が卦をどのように解釈したかの膨大な解釈集である。大別すると，君子たるものは「自国外に出る旅をして，外国の光（秀逸な人材）をスカウトして自国の統治に充てなさい」とする説と，もう一つ，「自国の光（素晴らしい統治の有様）を外国に積極的にアピールしなさい」とする説とがある。

両説は，いわば，国際観光ではアウトバウンドとインバウンドの関係であり，国内観光で言えば近代からの物見遊山型観光と現代型ルーラル・ツーリズムの両側面をあらわしている。

私自身は，風地観の卦を，次なる世代のツーリズムとして，命を吹き込む「風」（気の動き）と命を育む「地」（土）の２つの生命要素の組み合わせの卦の観方として，倦みつかれた都会の暮らしから，溌溂としたいのち豊かな生活へと蘇生するために，美しい田園に旅やリゾート滞在をしなさいとの天意として読み取りたい。　つまり，「観」を，「見る」や「示す」こととは別に，例えば人生観という場合のように，モノごとの捉え方や根本的な

考え方という意味合いでとらえる。風地観は，「いのち第一」で生きよとの天命だ。

欧米に学びアジアで習う養生院

この観点から，健康長寿を実現する「ピンコロ　ツーリズム」や「ピンコロ　リゾート」を自分の実践課題としてきた。未病を自覚し，医学的エビデンスに基づくハーバル・スチーム・サウナで仲間と共に心身を癒すため，この10年間で４つの薬草蒸し風呂を製作した。ラオスのサウナ調査で，メナウ川上流でオーストリア人が経営する「ラオパコ　リゾート」と出会い，ファーガソン氏から38種類のソッパルアン薬草リスト（ラテン語・英語・ラオス語併記）を頂戴したことが発端だ。下図は阿蘇の自作サウナ第 1 号である。臼井冬彦教授も美瑛町などの職員とともにご訪問くださった。

薬草の現代医学のエビデンスを探して，北大図書館で素晴らしい伝承から臨床研究まで科学的根拠に基づいたデータベース集と出会った。数十の欧米医科学研究所がメディカル・エビデンスの厳密なレベルで薬学的効能を格付けした『NATURAL STANDARD Herb & Supplement 』産調出版 2007 である。

健康長寿を自力達成したいと望む仲間たちと，臨床医を院長に迎え，保険点数で縛られた病院療法とは別途に，管理栄養士・運動療法士・伝承医術士などの専門家に参画してもらって，英国のグリーンジム事業も組み込んで，セルフ・メディケア・セミナリオ「ASO養生院」設立をします。

マグマ貫入の大地エネルギーによる電磁場・地磁気・マイナスイオンなどなどの「気」（生命スピリット波動の力）が強い 3 ヘクタールのいやしろ地で，欧米のメディカル・エビデンスに基づいてアジアの伝承医術を活かし＜ライフウエア産業＞（ハードウエア・ソフトウエアの次に登場する産業）のビジネスモデルを鋭意考えているところだ。

「風呂」の次世代型を考えて，フィンランド石窯とラオス・ハーブ浴とを新結合した FRP 浴室を助手と二人で建築中である。手掘りのプールやグランピング宿泊施設も整備中で，事業推進母体となる「株式会社 ASO 養生院」設立が予定されている。

下図は，試作第 4 号となる建設中の石窯ハーバル・スチーム・サウナである。

院長は熊本大学大学院医学薬学研究科部・環境保健医学分野を主宰し，定年退職後，NPO 法人東アジアヘルスプロモーションネットワークセンターを設立し，地域に根ざした健康づくりを実践されている熊本大学名誉教授上田厚医師が就任なさる。東洋を介した西欧「南蛮」医学を根付かせたアルメイダの「天草セミナリオ」再興でもある。

北海道大学で次世代ツーリズム研究プロジェクトに参画できたことに感謝し，その研究成果の具体化としてわが健康長寿を全うしたいものだと愚考しています。（了）

（始まりと蘇りを意味する ASO で，極楽「往生」岳を望む地に養生院をつくる。手作りサウナ室とプール，自宅が左端に見えるが「学んで時に習う　また楽しからずや」である。）