

健康増進や養生に関しては、いろいろな方法があつて良いと思います。自由な発想で朝霧高原の環境を生かして、継続性を考慮したものを、と考えました。

今回は、朝霧高原診療所
で実施している健康増進・
養生プログラムの中から、
「吹き矢」をご紹介します。

私は健康増進や予防医療を行う地域密着型統合医療を目指しています。かつて2年間のアリゾナ大統合医療プログラムを修了し、この分野の先進国である欧州を数年にわたって視察し、これまでに日本にはなかった自然環境を生かした医療施設のあり方を見てまわりました。

例えば、欧州では標高が1500mを超える山中に、アルペンクリニックという小児科病院があります。アレルゲンが少なく呼吸リハビリを行うのに適した環境ということで、喘息などの呼吸器疾患やアレルギー疾患を中心とした患者が集まっています。

そこでは呼吸機能検査のスパイロメーターを一つとつても、呼吸や吸気に伴い、パソコン画面上の動物が乗っている気球が上がったり下がったりするなど、子供たちが意欲的に楽しんで検査を受けられるものでした。

自然環境や気候を最大限に生かすことや、継続するための娯楽性や近接性などが健康増進プログラムの必要ではないかと考えていた矢先に、「吹き矢」に出会いました。実学ですので、まずは体験と考へ、都内の吹き矢教室に行きました。教室は市街地のビルの中でしたが、なかなか面白く、



「吹き矢」で病気も吹き飛ばす

つつい熱中してしましました。またゲーム性もありました。調べてみると書籍や医療系の学会報告もあり、朝霧高原診療所にピッタリだと直感しました。

日本は国土が海で囲まれて、温泉豊富、意外と森林

も多いと大変に恵まれています。ヨーロッパには健康増進に関する長い歴史があるにもかかわらず、日本は米国追従型の医療を続けてきたためか、この分野の経験や知識が十分に導入・活用されていないのが現状です。

日本で医療過疎地といわれているところの多くに、都市部では行いにくい自然環境を生かした医療が行えると考えています。朝霧高原全体は700~1200m位の標高にあり、ヨーロッパの標高を基にした「気候保養地」基準では「中山保養地」に位置します。

この分類は標高や気候によって区分されます。「海洋性気候」は、気温の差が少なく湿度が高い環境。海水浴のみならず海底の砂や泥なども使えます。新陳代謝亢進や自律神経の安定化をさせやすくするところです。ドイツでは小児のアトピー性皮膚炎や喘息なども適応疾患となっています。

「低地平地気候」は、海拔300m程度まで、比較的高温で気圧が大きい環境です。生体にとっては副交感神経を優位にするために日頃ストレスが多く、休養や疲労回復に対して特に有効とされています。「中山気候」は、同300~1000mに位置し、「丘陵地帯、森林が多い地域です。特別な禁忌などはなく、幅広い気候療法の適応がある環境で、朝霧高原診療所が位置するところです。「高山気候」は、同1000m以上に属する地域で、低酸素、低気圧、低温などに加えて、紫外線も多く、風速も増大するなど刺激性気候です。

このような基準は、緯度も違い、気候や体感温度も異なる日本では、直接的には適応とならないでしょう。しかし森林や起伏のある土地、温泉や海にも恵まれ、また地理上においても寒暖の変化が豊かで、健康増進や予防医療を行うには願ってもない環境です。

現代医学を基盤に、気候・自然環境、時期、期間などを考慮した画一的ではないプログラムを、地方自身で作成することが地域医療再建のあり方ではないかと考え、挑戦しています。

隔週水曜日掲載の連載です。次回
は11月18日に掲載致します。

Profile : 山本 竜隆

聖マリアンナ医科大学 医師・
医学博士。アリゾナ大統合医療
プログラムを経て、田舎予防
の地域活性型統合医療の構築を
目指して活動中。