



添乗員のための旅行医学 VOL.85 旅先のビーチを健康活用

海のあるリゾート地は、いつも人氣の高い旅行先です。海水浴やマリンスポーツなどレジャー目的で選んでいる旅行者がほとんどでしょうが、海には昔から健康効果があると言われています。海と健康と旅行を結びつけたヘルスツーリズムに詳しい、琉球大学の荒川雅志教授（医学博士）に話を伺いました。

●海は治療の場であった

その昔、海が「治療の場」であったことは意外と知られていません。医学の祖ヒポクラテスは、紀元前のギリシヤで海を治療に活かしていました。中世から現代にかけては、世界中の医師、研究者が、海辺の気候や海水の効果研究および疾患への臨床応用を行っていました。日本でも、病氣治療や療養を目的とした海水浴が、潮湯治（しおとうじ）と呼ばれていたことは、江戸期の文献にみることでできます。

●タラソテラピーとは

現代では、海を治療や健康増進に利用することを「タラソテラピー」（海洋療法）と呼んでいます。「海と海洋性気候、さらには海藻や海泥なども含めた海の恵みを総合的に活用して、心身に総合的に作用する治療、または健康増進のための方法」と定義されています。タラソテラピーの先進国フランスでは医療機関を併設し、保健が一部適用されるなど現代西洋医学との融合も図られています。欧州諸国では3、4週間の長期休暇を海辺の保養地への転地として定着しているケースもあります。世界には現在260を超える海洋療法施設、併設ホテルが存在します。

●タラソテラピーの分類・作用機序

タラソテラピーは、大きくは直接利用と間接利用に分けられます。海水の浮力や水圧を活かしたマッサージや海水中での運動、ハイドロセラピーと呼ばれる水治療法では、物理作用、薬理作用、心理作用が期待できます。また海水由来の素材を直接用いるものに、アルゴテラピー（海藻療法）、フアンゴテラピー（海泥療法）があります。海藻には肌の性質を整える微量元素、ビタミン等の含有量が豊富で、海泥は吸着効果に優れる特性があり、これらを皮膚に直接塗布することで美容効果、温熱効果が期待できます。

一方、間接利用には、起伏に富んだ海岸沿いの運動（海岸地形療法）や海洋性気候への転地滞在（転地療法）があり、心身両面への作用が期待されます。また、海洋動物の特性をアシストの役割に活かすものにイルカ介在療法があります。発育発達障害、ダウン症、脳性麻痺、自閉症、うつ病などに対する心理作用が大きく注目されています。

●観光への応用（海洋ヘルスツーリズム）

近年、健康をテーマとする観光「ヘルスツーリズム」に注目が集まっていますが、私たちも海岸沿いを歩くビーチウォーク、素足で砂浜を歩くサンドウォークを開発してきました。海水湿気を含んだ海風を浴びながら海岸線など起伏に富んだコースを歩くことで酸素消費量が増加し、新陳代謝を高め、自律神経を安定化させると報告されています。

自身の旅でも、ゆつくり深呼吸しながらのビーチウォーキングや、朝日が昇る海を見ながらのヨガなら手軽に海の効果を感じられるでしょう。朝の軽い運動は体温の緩やかな上昇を促して生体リズムを整える効果もあります。朝日を浴びれば時差ボケ解消にもなります。

清浄で美しい海浜環境を有する地域なら世界各地、日本全国どこでも海の健康効果を十分享受できます。

●生命誕生の起源、体内回帰

海に癒しを感じる人が多いのは、海水の成分比が妊娠中の母体の羊水と近いために、体内への回帰、さらには生命誕生の起源にもさかのぼるからでは、という説があります。また波のリズムには「揺らぎ」があり、それが私たちの鼓動や呼吸のリズムによる揺らぎと同調するため、とも言われています。こうした説には壮大な神秘性を感じますが、科学的な証明はもう少し先のようです。

挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

