

# アーユルヴェーダの ハーブ医学 (ドラヴィヤグナ)

帝京平成大学  
東洋医学研究所  
教授、医学博士

上馬場 和夫

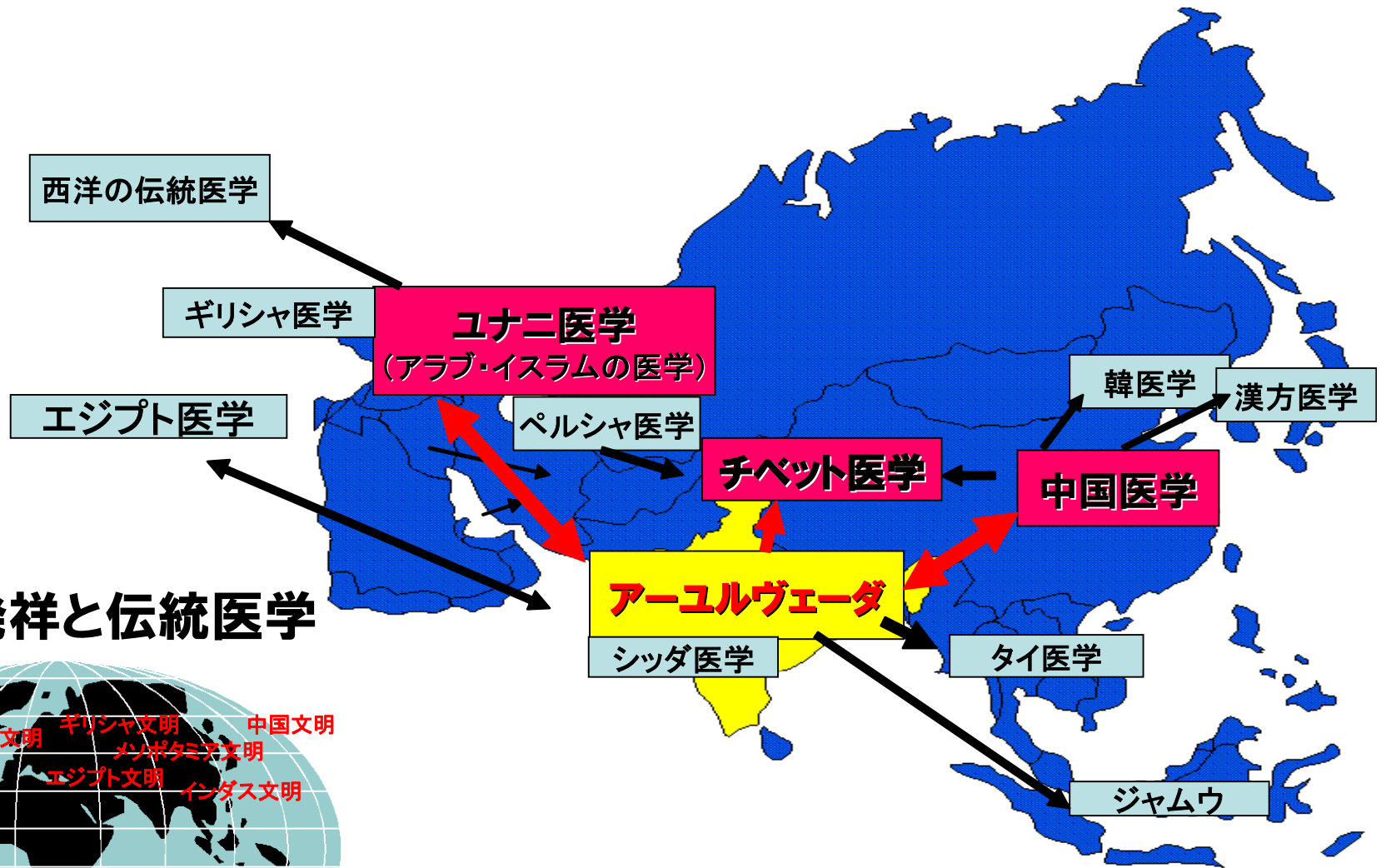


アーユルヴェーダの神様:ダンヴァンタリ神

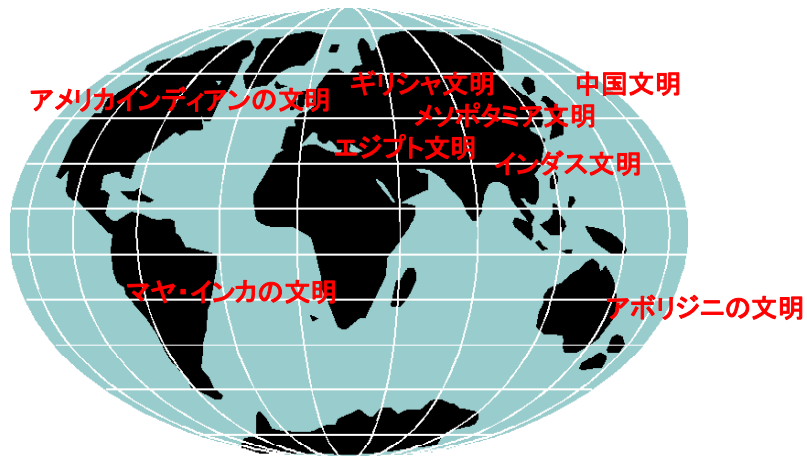
# 本日の発表内容

1. **アーユルヴェーダの基礎概念**  
**神話の世界、生命観とドーシャ理論**
2. **生命体としての薬草**  
**ドーシャ理論と意識への作用**  
**薬にならない草根木皮はない！**  
**薬食同源、台所薬局、薬草の配合理論**
3. **食品の毒を消す食品・薬草**
4. **自宅で栽培したり、気楽に楽しめる薬草**
5. **薬草の安全性：薬草と薬との薬物相互作用**

# 各種伝統医学の起源と伝播



## 文明の発祥と伝統医学



# 年代順にみた各伝統医学の発祥

エジプト医学 : BC19(パピルス・カフン) ~ 30C

**アーユルヴェーダ** : BC8~11(アグニヴェーシャサンヒター)  
~ ヴェーダ期 BC30C~50C

**中国医学** : 前秦 (BC4~2C) (黄帝内経)  
~ 25C

**ギリシャ医学** : BC5C (ヒポクラテス)

**チベット医学** : AD8C (四部医典)

**ユナニ医学** : AD10C (医学典範)



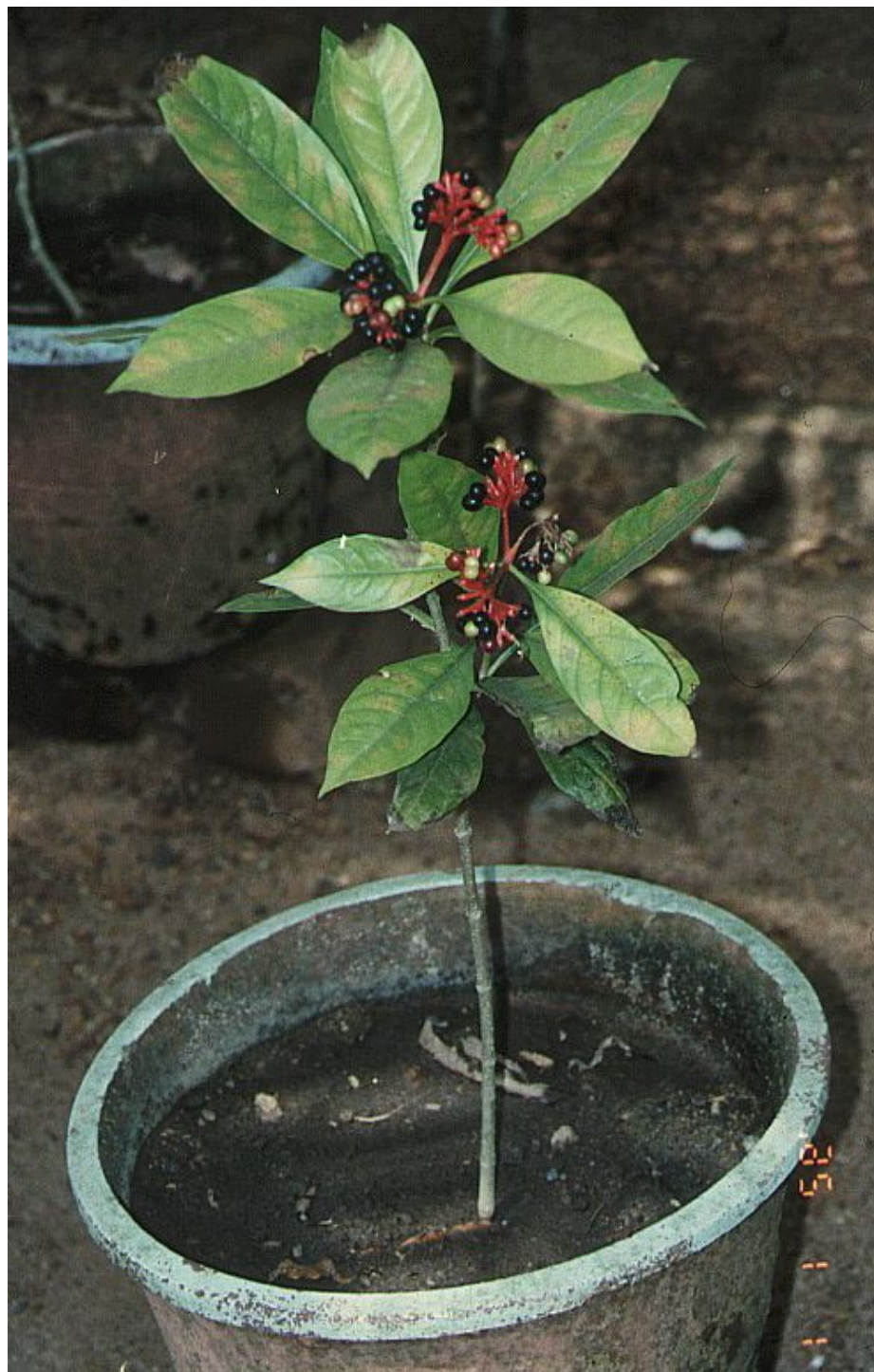
**現存する伝統医学中で最も古いアーユルヴェーダ**

# アーユルヴェーダとは

- アーユルヴェーダとは、  
古代インドから伝えられた  
**アーユス**( Ayus生命あるいは寿命 )の  
**ヴェーダ**( Veda科学あるいは真理 )  
= 「生命の科学」「寿命の科学」の意味

私説:「遠くて古いもの→身近で最も新しいもの」

- アーユルヴェーダの知識(言語化されたもの)
- アーユルヴェーダの知恵(万人の内側の智慧)



## 現代医学とも関係が深い アーユルヴェーダ

### インド蛇木

(*Rauwolfia serpentina* L.)

アーユルヴェーダでは、鎮静作用をもつものとして、頻用されてきた薬草。

20世紀初頭、インド蛇木から世界ではじめての降圧薬レゼルピンが抽出された。単一の成分にしたためか、鬱状態をもたらす副作用が発見されたため、近年は使われていない。

**トウラシー(トウルシー、ホーリーバジル)**  
**Ocimum santacum 神話の世界とつながる**  
**多くの薬効をもつアーユルヴェーダの代表的薬草**



クリシュナ・トウルシー

**各家庭の庭で  
栽培されている**

**多くの神話の中  
で記述**

## ダルマドワージャ王の娘でたぐいまれな美しさを持つトゥラシーの神話(『ブラフマヴァイヴァルタ・プラーナ』)

トゥラシーは、クリシュナ神の妻となることを願い、長い間宗教的戒律を保ち、きびしい苦行を行なった。

クリシュナ神の愛人ラーダーはこれを知って激怒し、トゥラシーに呪いをかけてハーブに変えた。

クリシュナ神は不憫に思って、アンモナイトの化石に姿を変え、常にトゥラシー(ホーリーバジル)の傍らにいて彼女を慰めつづけた。

(美人薄命、美しい人は妬まれる)



# アーユルヴェーダの生命観

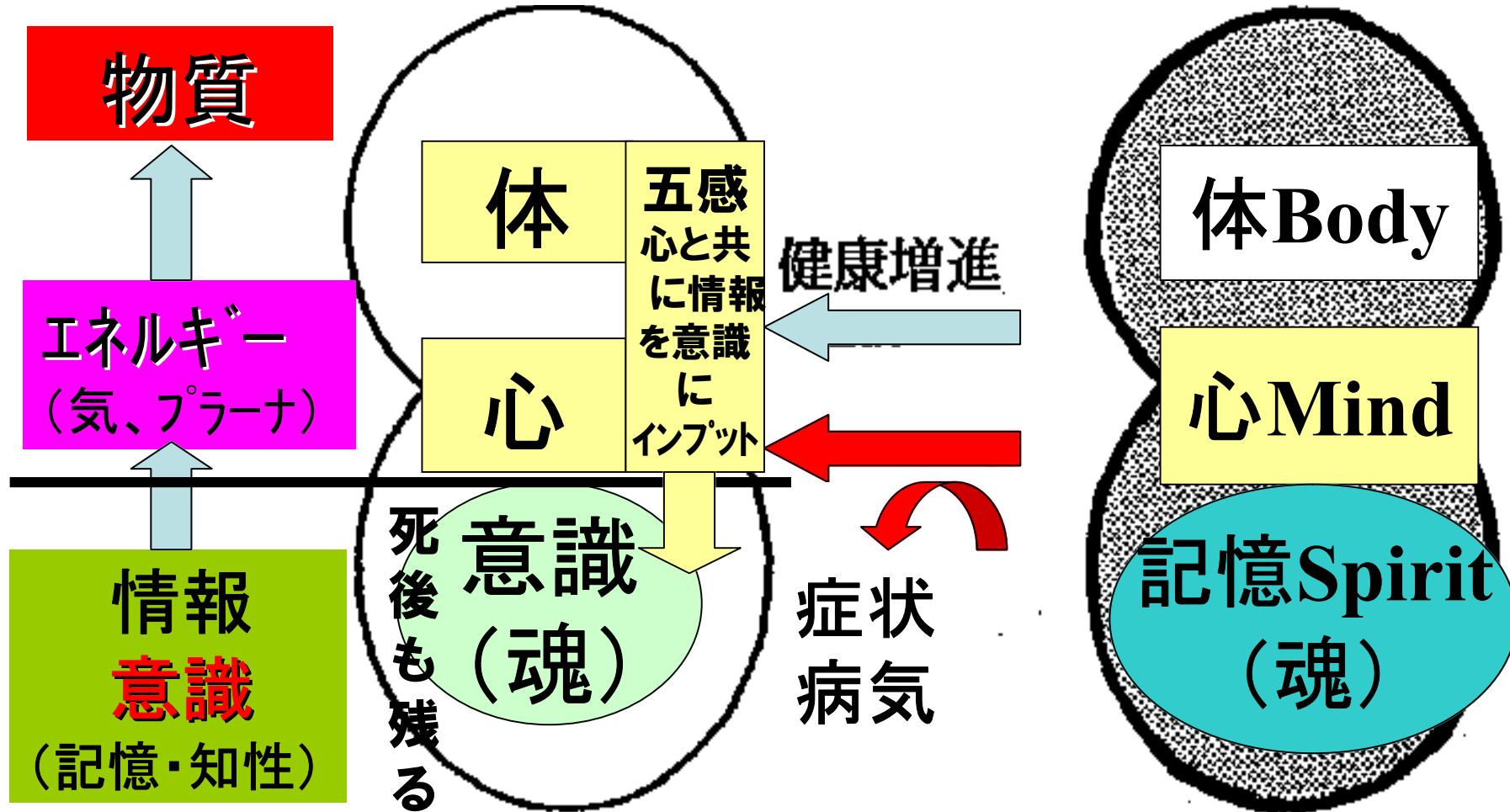
肉体・精神・意識が、鼎のようにして生命を支える  
(『チャラカ・サンヒター』第1巻第1章)



# アーユルヴェーダから考察する生命モデル

アーユルヴェーダの生命観  
(きれいな健康状態)

病気の状態  
(汚れた状態)



記憶・情報  
意識:スピリット

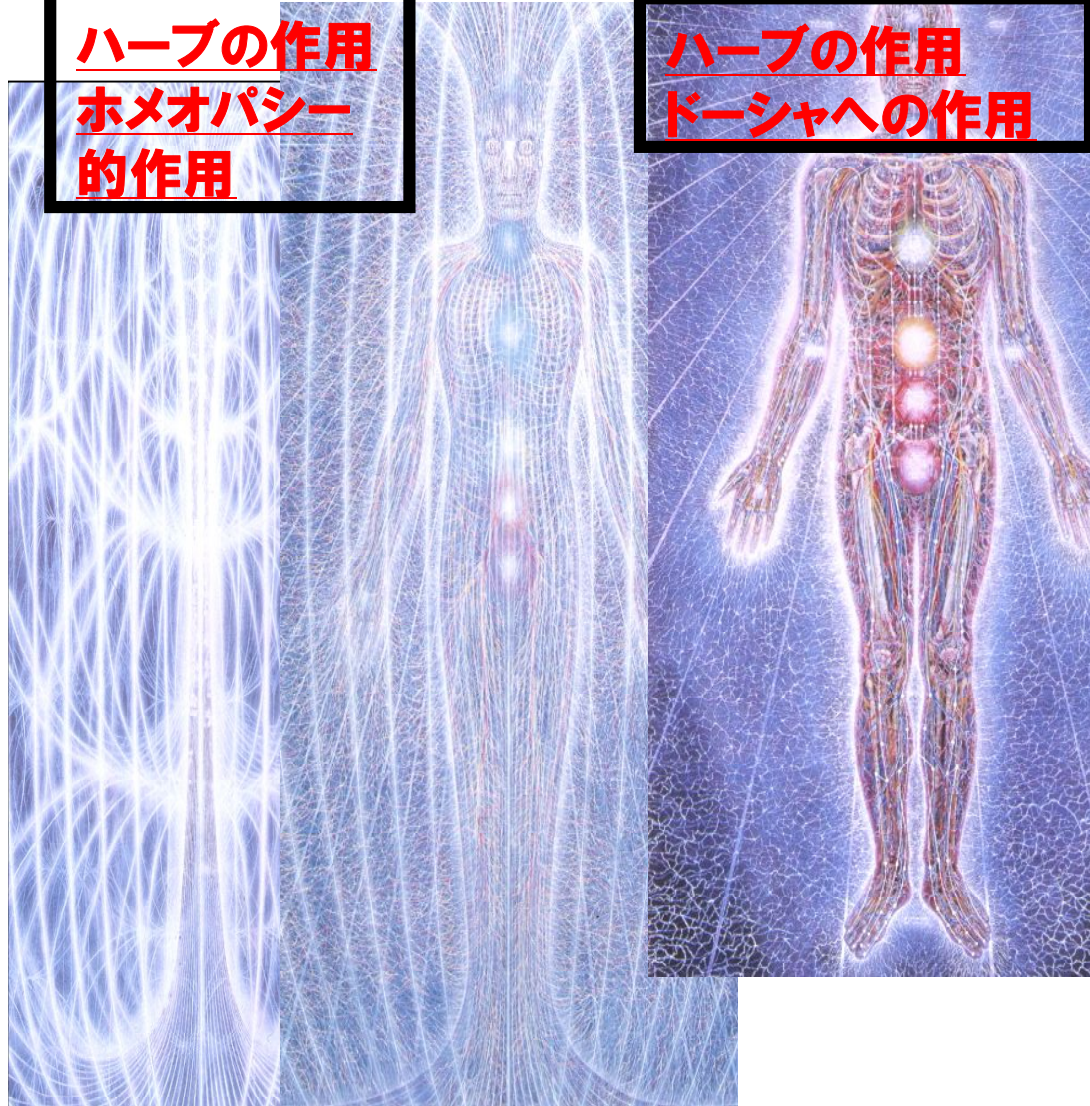
3つのエネルギー  
トリドーシャ:マインド

物質  
臓器,組織:ボディ

ハーブの作用  
ホメオパシー  
的作用

ハーブの作用  
ドーシャへの作用

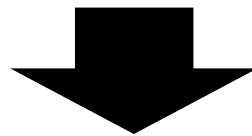
ハーブの作用  
薬効成分



# アーユルヴェーダのハーブ理論

「世の中のどんなものでも、  
それぞれの道理(Yukti)と  
目的(artha)を知っておれば、  
薬物にならないものはない」

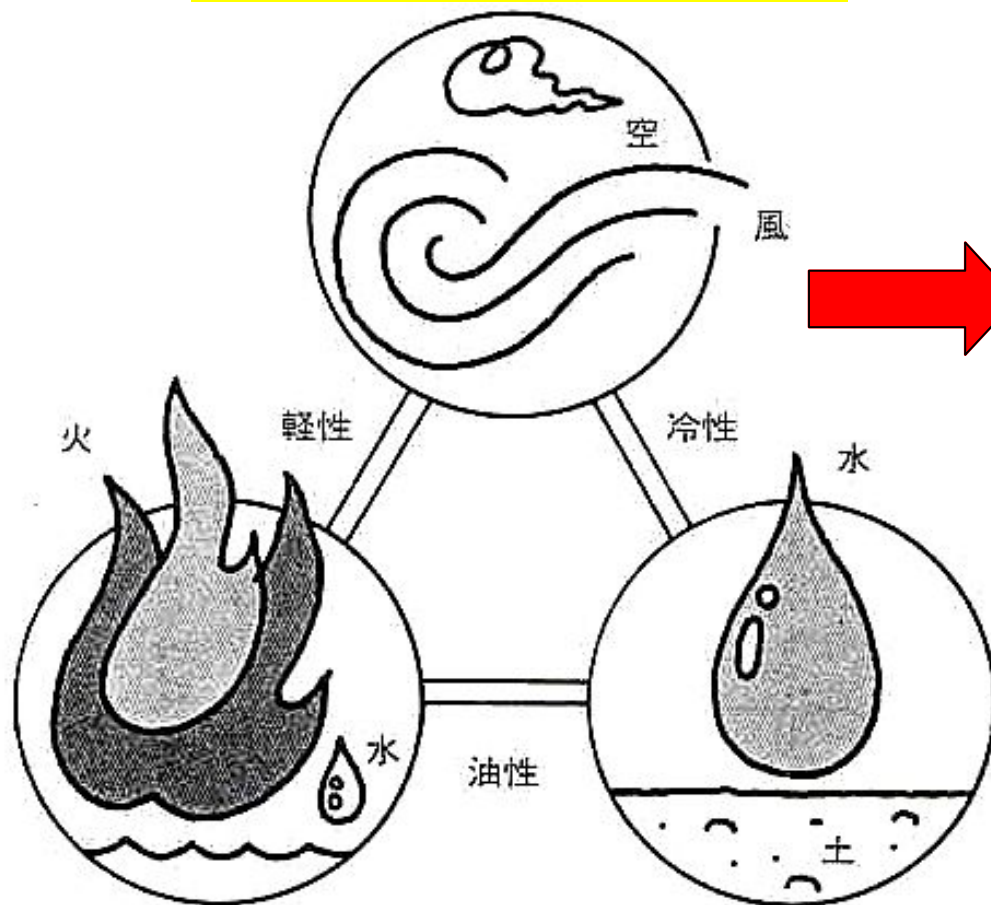
(『チャラカ・サンヒター』第1巻第26章12節(紀元1世紀頃))



生命の科学アーユルヴェーダたる  
理論的な薬物学、製剤学

# 生命を担う3つのBio-energy:トリドーシャ理論

**ヴァータ**  
(風のエネルギー:運動)



3つのバランスが  
体質や体調を決定

**ピッタ**  
(火のエネルギー:代謝)

**カパ**  
(水のエネルギー:構造維持)

# 3つの生命エネルギーのバランスとアーマ生成



## 風、火、水のバランス

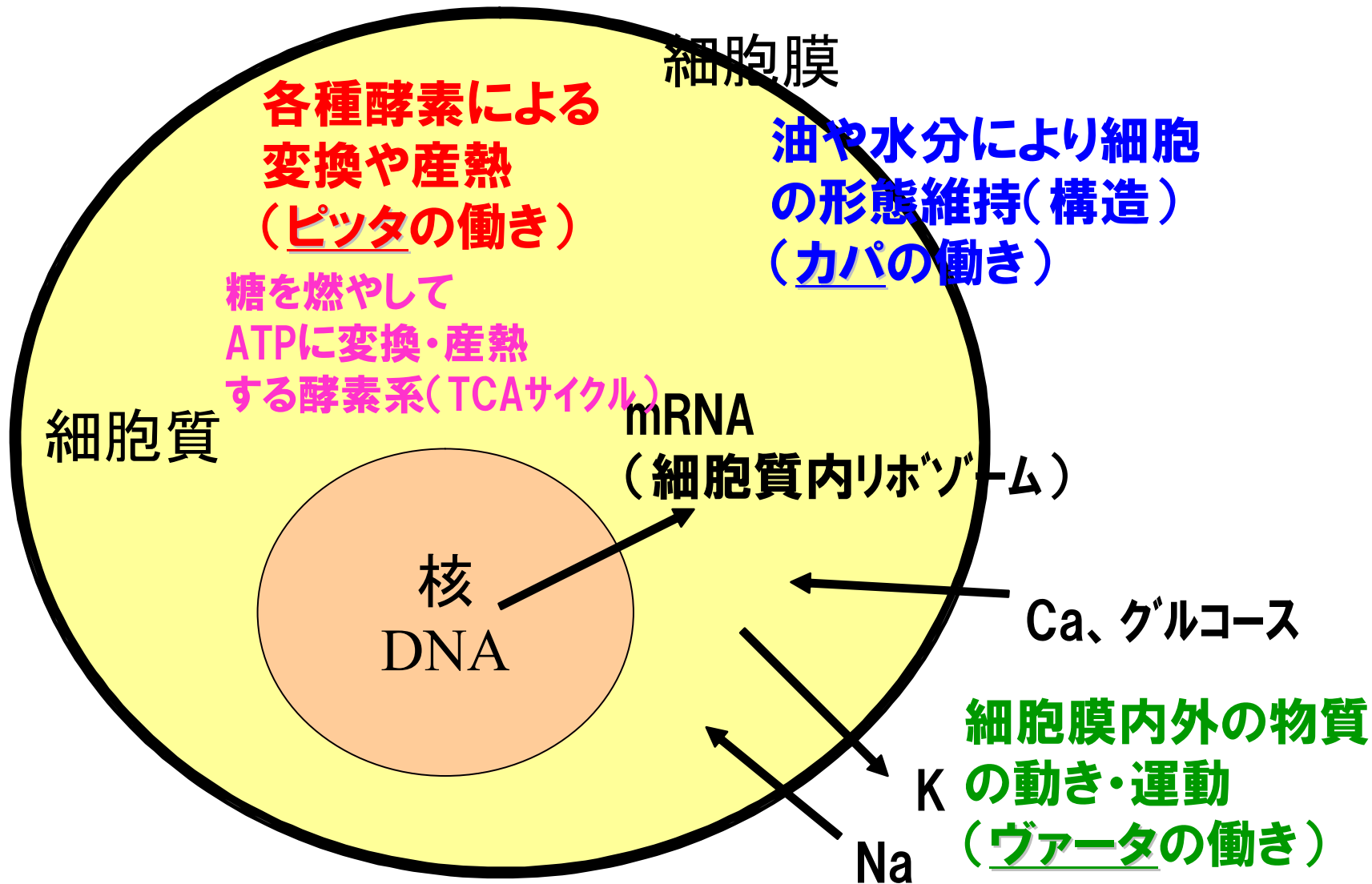
- おいしいご飯
- 栄養
- 元気:オージャス=**活力素**



## 風、火、水のアンバランス

- まずいご飯
- 消化不良(**アーマ生成**)
- 病気

# アーユルヴェーダの細胞生化学 (トリドーシャ理論)



# 生命を担う3つのエネルギーバランスに影響する要因

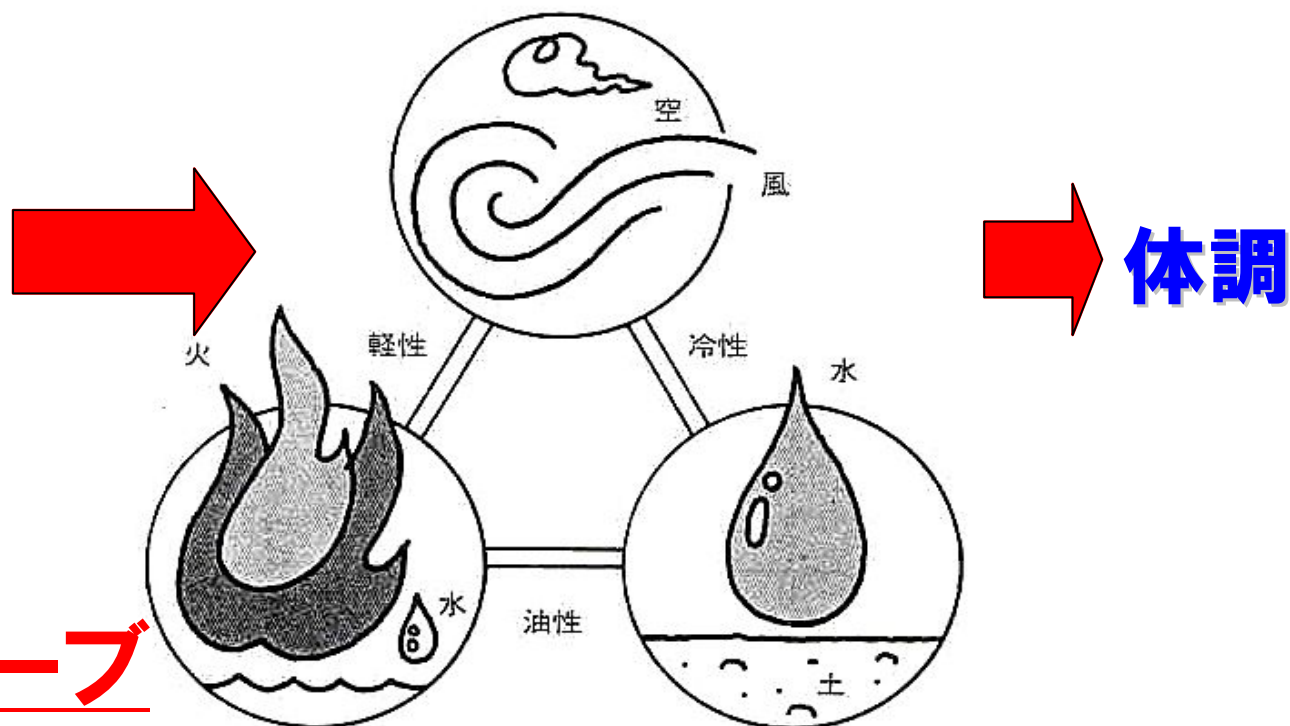
ヴァータ  
(風のエネルギー:運動)

①体質

②時間  
(一日の時間、  
季節、年齢)

③日常生活、ハーブ

似たものが  
似たものを↑



ピッタ  
(火のエネルギー:代謝)

カパ  
(水のエネルギー:構造維持)



# アーユルヴェーダの脈診法

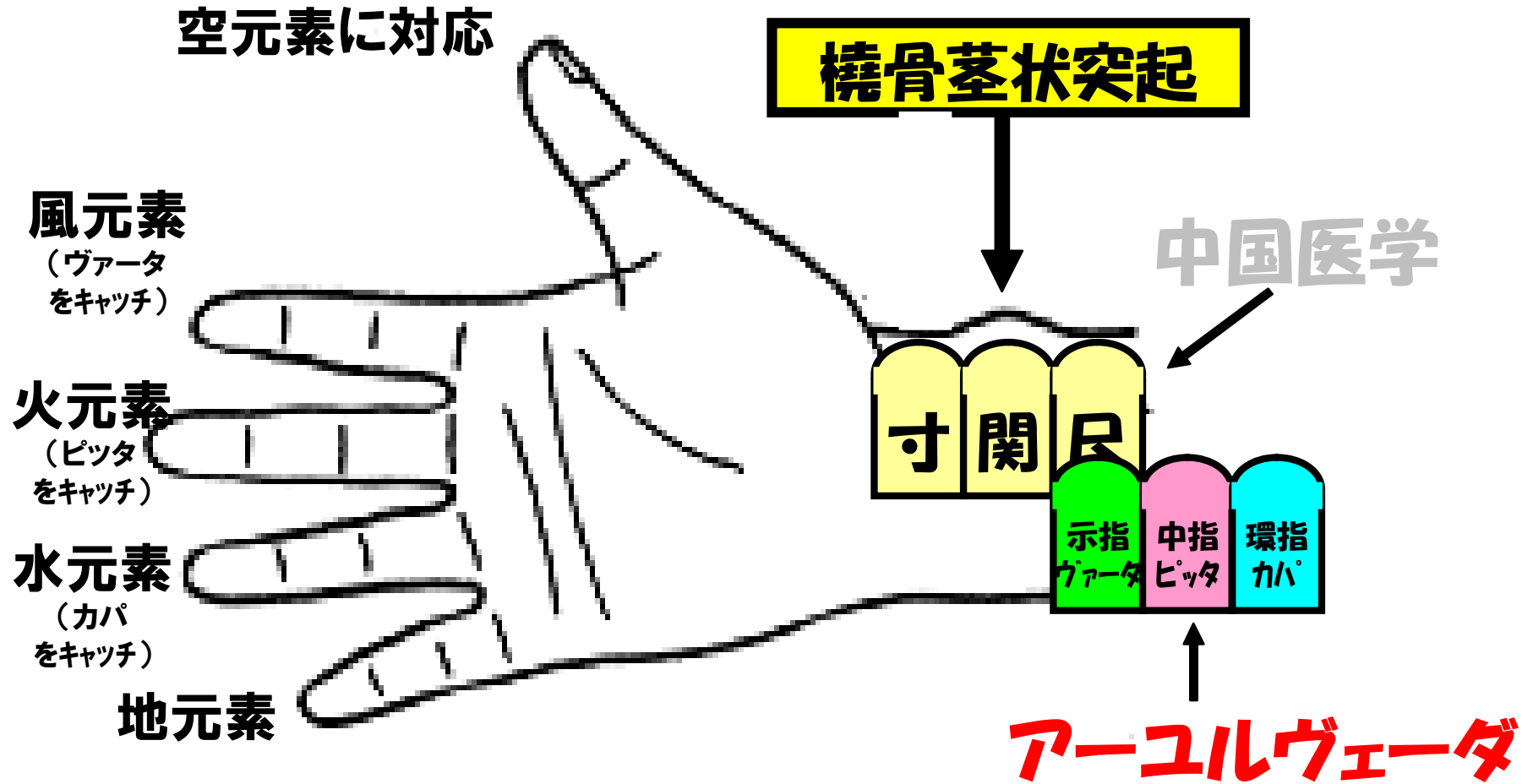
## 男性は右側、女性は左側

男性 = 太陽  
右側 = 太陽のエネルギー  
→ 男性は右側で診断

女性 = 月  
左側 = 月のエネルギー  
→ 女性は左側で診断



# アーユルヴェーダの脈診で指を置く位置



# ハーブが3つのエネルギーに影響する機序 :食物の作用と同じ⇒**医食同源の原理**

## 1. 味(口腔内での作用)

V↓: 甘味、酸味、塩味

P↓: 甘味、渋味、苦味

K↓: 辛味、渋味、苦味

## 2. 薬力源(胃腸での作用)

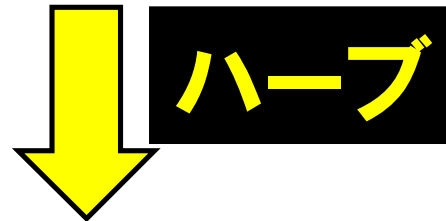
冷性、温性

## 3. 消化後の味(大腸での作用)

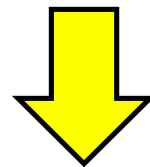
甘味、酸味、辛味

# アーユルヴェーダの医食同源の原理

## 医薬と食物



体内の3つのエネルギー(V, P, K)のバランス  
(体質、時間、五感刺激、ライフスタイルで変化)



健康と病気を分ける

食物やハーブを正しくとることで  
健康にも病気にもなれる