

タラソテラピー

谷口道子

タラソテラピーはタラサ(海)とテラピー(療法)の合成語であり、日本語では海洋療法と訳されることが多い。タラソテラピーはフランスとドイツで盛んであり、医療保険が適用されるほど権威と伝統がある療法である。日本でよく知られているタラソテラピーは海水中での水中体操、海水利用マッサージ、海藻パック、塩マッサージなどを指すことが多く、都会のホテル、ビル、プールなどの施設内で行われるこれらの施術に対しても用いられている。しかし、タラソテラピー発祥の地とされるフランスやドイツでは海洋性気候の中でトータルに行われる療法のことを指している。すなわち、海洋性気候の中で海水成分の微粒子を含んだ大気を呼吸すること、海岸に降り注ぐ太陽を浴びること、海岸で波と戯れること、海洋性の食事を取り、海洋性文化、風土の中で一定期間過ごすことによるリフレッシュ、そして、直接的な海水利用治療(温冷水浴や水中マッサージ、ジェットバスなど)、海水中での水中体操、海藻パック、用具、手技による理学療法などこれらすべてが医師の指示によって治療として行われる(アラン・G・デレディック 1991, 志村秀明 1996, 山田信夫 2000)。従って、通常の場合、滞在費も含めて保険治療の対象になる。ただし、最近ではさらに上質の療養や自由療養をもとめ、保険適用を希望しない顧客も増加しているとのことであり、タラソテラピー施設は両者の需要を満たすべく、目的別に分化し、また、時間帯や曜日によって目的の



写真2 フランスブルターニュ地方のコンブ採集風景 (ゴエモニエによる船刈り)

異なる利用者を分けて受け入れる施設も増加している。

一方、日本には温泉療法という伝統的治療法があるが、海岸に立地する温泉の中には塩化ナトリウムを主成分とする温泉があり、効能効果を謳われているものも少なくない(植田理彦 1991)。これらはまさに日本のタラソテラピーといえる。ただし、医師が治療として関与する例は少なく、骨休め、また、民間療法的療養にとどまっている事例のほうが多い。また、山形県庄内地方の漁村に民間伝承としてカジメを使用した海藻風呂があるとの聞き書きが報告されている(野村正 1996)。海藻パックはアルゴテラピーとしてタラソテラピー施設での定番メニューになっており、リュウマチ、肩こり、腰痛、筋肉痛によく使われるとのことである。そ



写真1 フランスブルターニュ地方のコンブ採集風景 (干潟での手刈り)



写真3 フランスブルターニュ地方のコンブ陸揚げ風景



写真4 フランスブルターニュ地方のコンブ天日乾燥風景（遠景）

ここで使用されている海藻はコンブ（*Laminaria digitata* (L.) Lamour）を粉末にしたものであり、ブルターニュ地方で大量に収穫されるコンブのうち上質のものが化粧品系原料並びに海藻パック原料になるとのことであり、この原料が日本にも多く輸入されている。しかし、外国のタラソテラピー情報の中で、海水風呂はあっても海藻風呂の利用は目にしない。海藻風呂もまた、日本の海洋文化の中ではぐくまれた日本のタラソテラピーといえる。

写真に示したフランスロスコフにある百年近く続く伝統的タラソテラピー施設には、上に述べたようなメニューの他にも海水サウナをはじめとする様々なメニューがあった。とりわけ、キネシオセラピストと呼ばれる特殊なマッサージを施す理学療法士がおり、この技術を求めて何十年も通い続けている固定客のいることを誇りとしていた。このように気候、風土、食事を含む生活スタイルの切り替えと海水、海藻の効能効果、それに加えて温冷水浴、水中体操、マッサージなど理学療法を含むトータルな海洋療法が治



写真5 フランスブルターニュ地方のコンブ天日乾燥風景（近景）



写真6 フランスロッキウムタラソテラピー施設トレーニングルームから見える海岸風景

療として日本においても定着し、一般国民に利用しやすい制度のもとで、健康維持回復に役立てられる日がくることが望まれる。日本列島各地で深海から海水をくみ上げる施設（海洋深層水取水施設）が次々に建設されはじめ、その一環としてタラソテラピーと称される施設が公共事業で建設されつつある。海洋深層水は清浄性に優れ、海藻の陸上培養を可能にする海水である。海洋深層水を活用した総合的、本格的タラソテラピー施設の出現も近いと期待される。

文献

- アラン・G・デレディック(日本海洋療法研究会訳)
1991. フランスの専門医からみたタラソテラピー「海洋療法」. 海洋療法研究会, 東京.
志村秀明1996. タラソテラピー概論. 現代書林, 東京.
山田信夫2000. 海藻利用の科学. 成山堂書店, 東京.
植田理彦1991. 症状別温泉治療ガイド. フットワーク出版, 東京.
野村正1996. 海藻療法—アルゴテラピー余滴—. タラソテラピ(日本海洋療法研究会報) 18(15).
(現所属(財)かき研究所, 前所属 高知県海洋深層水研究所)



写真7 海藻パック中の筆者