

人間の全人的癒し：セバスチャン・クナイプの教えたこと

G.M. シュラインコーファ

クナイプスクール校長

Holistic Healing of Sebastian Kneipp

German M. SCHLEINKOFER

Sebastian-Kneipp-Schule

皆様、こんにちは！

ここにお招きいただいたこと、また、この学会に参加できることを大変光栄に思っています。とくに、浅野教授をはじめとする、さまざまな支援をしてくださった多くの方々に心から感謝します。

ところで、本日の話題であるクナイプはこれまでさまざまな人、あるいは団体によって、それぞれ違った関心のもとで、紹介されてきました。そこで今回は皆さんに「クナイプとは何か」を知っていただきたいと思います。英語は私の母国語ではないので、お聞き苦しいところもあるかもしれませんがお許しください。

1. クナイプとは何か

「クナイプ」と一口にいっても、これはさまざまな面をもっています。

まずはセバスチャン・クナイプという人物であることです。彼（1821-1897）はドイツの田舎で質素に暮らしている神父でした。神父としてだけでなく、水治療（ハイドロセラピー）を施すセラピストとしても活躍しました。つまり彼は、神父としての活動をするだけでなく、自然を用いたセラピーを行うセラピストでもあったわけです。それから「クナイプ」とは、学校や病院などの施設であり、「クナイプ協会」というNPO団体でもあります。NPOですから、ビジネスのためにここに来たわけではありませんのでどうぞご安心を（笑）。また「クナイプ」は商品の名前でもあります。クナイプでは健康食品やボディケア商品を製造販売しています。さらに「クナイプ」は哲学でもあります。自然療法などを基本とする、規則正しい生活のための哲学です。

2. クナイプシステム

クナイプシステムは五つの主要な柱から成り立っています。それらは「伝統的な自然療法」と「健康を意識したライフスタイル」という二つの面からみることができます。どちらも同じ五つの柱を持っていますが、違う題名で紹介されます。

たとえば、治療の目的で『水』が用いられる場合は、それを「水治療」と呼びますが、ライフスタイルの中では「水」と呼ぶことができます。「運動療法」は「運動」、「食事療法」は「栄養」、「植物療法」は「植物やハーブ」、「規則正しい生活」は「バランス」と理解することができます。これら五つの柱の相互作用によってクナイプ療法は実現し、その効果が実証されているのです。つまり、水、運動、食事療法、植物療法と規則正しい生活が互いに作用しあっているわけです。なかでも、最後の規則正しい生活は五つの柱の中心に位置します。

***水／水治療：**水は熱刺激を与える媒質で、新陳代謝や筋肉の動きにつながる血管に作用します。結果として、血液循環の改善、体内の浄化やリラックス効果などがもたらされます。クナイプ療法には120を超える、水を使った治療方法があります。この水治療を繰り返し行うことで、免疫機能が強化され、感染に強い体をつくりあげていきます。

***運動／運動療法：**この効果はストレス状態とリラックス状態の相互作用によってもたらされます。運動機能の働きは、心臓と心臓血管を鍛えるとともに、異常な新陳代謝の状態を整えることが可能です。また、リラックス効果もあるとされています。そして忘れてはならないのは免疫力を高めるということです。運動療法には、マッサージの他にも、自転車や水泳、ゴルフやテニスといったアクティブな運動も含まれます。

***栄養／食事療法：**栄養は、必要とされる熱量のなかに、必要な栄養素がバランス良く含まれていて初めて栄養といえるのです。少し余談ですが、現在ドイツは糖尿病患者数が世界でもっとも多いという調査結果が報告されています。なかでも若年層の患者の増加が深刻な問題になっています。これに対応してドイツで

2007年8月20日受付。

本稿は、2007年6月2日に東京農業大学で行われた人間・植物関係学会2007年大会シンポジウム基調講演の録音記録を、同時通訳者三宅麻未が起稿したものである。

は、運動と栄養学のキャンペーンが盛んに行われています。昨晚私は日本食をいただいたのですが、日本の食事はとてもヘルシーだという印象を受けました。しかし、実は日本も糖尿病患者の数では世界5位という結果が出ているのです。

* **ハーブ／植物療法**：ハーブを調合して作られた薬はさまざまな治療に用いることができます。これらの薬は体に穏やかに作用し、しかも薬による副作用がほとんどないことから、長期にわたる治療に適しています。ハーブによる治療はすでに古代から知られていますが、それらの効果は近年の実験によってやっと実証されました。クナイブ療法では、穏やかに作用するハーブが用いられます。またそれらを入浴剤やラップとともに利用することによって、身体の中に取り込むことができます。

* **規則正しい生活**：規則正しい生活は、体の内と外から働きかけるクナイブ療法の中心に位置するもっとも重要な要素です。身体だけではなく、精神的なバランスを保つことも重要なのです。リラックス効果のある運動としてよく知られているものに自律訓練法、ヨガ、気孔、瞑想などがあります。積極的なライフスタイルの構築によってもたらされるのは、体の健康だけでなく、人生の意味を見出すことにもつながります。

以上のような水、運動、栄養、ハーブ（植物）、規則正しい生活の五つすべてがそろったとき、私たちの身体と精神に働きかけるのです。

3. 水と水療法

水は私たちの生活のなかに溢れています。今朝、東京からここに来るまでの間、私は電車の中から、たくさんの人が水辺に集まっているところを何度も見かけました。つまり、人はおのずと水辺に集まるのです。もしかしたら私たちの体の3分の2が水でできているからかもしれません。休みになれば川や海に行く人も少なくありません。人は水を好み、自然と水を求めるのです。

水が運動と出会ったとき、水治療となるのです。つまりこれが、クナイブ療法のなかでもっとも有名な水治療と呼ばれるもので、たとえば水の中を裸足で歩く療法などがあげられます。植物は生きるために水を必要としていることからわかるように、水と植物とが密接なつながりをもっていることは明らかですね。

クナイブ神父はこんなことをいったそうです。

「多くの人が水治療を求めてバード・ヴェリスホフエンに来て、以前と何の変化も感じないままに帰ってゆく。体の健康のためには、自らの精神に目を向けなければいけないのである」。つまり、クナイブによる全人的な癒しは、健康的な生活と自然療法的な医療によってもたらされるのです。

2002年に発表された資料によると、ドイツにおける、

慢性病である糖尿病と心臓病の治療に必要な費用はそれぞれ500億ユーロと70億ユーロです。ここでいう費用とは糖尿病そのものにかかる費用であって、それにとまって現れる他のさまざまな症状の治療に必要な費用は含まれていません。このように、これらの治療には莫大な費用がかかりますが、多くの場合、慢性病は規則正しい生活によって予防することができます。ですから、長い目でみたとき日々の生活習慣を見直すことはとても重要なのです。

クナイブでは、サルトジェネシスという考え方を取り入れています。これは1979年に、アントノフスキーという学者が提唱した医療概念です。これは、病気の原因となるものに着目するのではなく、健康を増進させるための要素に着目する概念です。クナイブは始まって以来、常にこの概念にのっとりクナイブ療法を続けてきました。つまりわれわれは、人間の体が本来持っている予防の力を高めることに重点をおいているのです。クナイブ神父は、サルトジェネシスによって「内面の医者をサポートする」といっていました。

日本は私にとって初めて訪れる国ですが、これまで多くのアジアの国々でこのようなレクチャーを行ってきました。私のような田舎から出てきた者は、都会に来るたびに、人工的な刺激に圧倒されてしまいます。人工的な刺激が増えるということは、一方で自然による刺激が減ってきていると考えられます。自然的な刺激は、文明の進歩によって私たちの生活のなかから消えようとしています。

ハワイに住む私の友人は入浴しているとき、滝をシャワーとして利用しています。不幸なことに私たちはこのような風呂を持っていません。しかし私は、われわれも彼女と同じように、自然に近づき、その刺激を受ける必要があると考えています。

1980年代から90年代にかけて、私はあるトレーニングに参加していました。自然の中で体を鍛える、いわゆるサバイバルトレーニングです。そのキャンプから帰ったとき、私は以前にも増してエネルギーに満ち溢れていました。それは、トレーニングを通して体が鍛えられたと同時に、自然の中で精神が鍛えられた結果だと思えます。

先ほどの女性の話と同じように、皆さんにこのトレーニングに参加してくださいとはいえません。ですから私は、家庭でできる「ホームサバイバルトレーニング」というものを提案したいと思います。このトレーニングを行うことによって、免疫力を高めるとともに、ストレスに対する耐性を高めることができます。

トレーニングの一つとしてあげられるのが「露ふみ」です。露でぬれた草の上を裸足で歩く手法です。これは体が自然と直接触れ合うという特徴を持ったトレーニングでしょう。



写真1. 霧ふみ。

現在、環境問題が深刻化してきています。自然に対する配慮や扱いが荒くなってきているのではないのでしょうか。なぜそうになってしまうのでしょうか。それは、私たちが直接自然に触れる機会が少なくなり、その大切さやありがたさを感じることがないからだと思います。現在地球は約30センチのとても薄い土の層で覆われています。われわれ人類は、この薄い土の上に暮らしているのです。ですから、これを大切に扱わなければ、影響は人類全体に及ぶのです。私たちが、もっと自然に近づき、自然を感じることで環境の扱い方にも変化がみられるかもしれません。

「水ふみ」もクナイプの有名なトレーニングの一つです。水の中を裸足で歩くというものです。私が住んでいる地域には、水ふみをできる場所が70か所ほどあります。

この写真は、「ヘルスファーム」と呼ばれる施設の一つに設けられた水ふみ場です。1995年に私はバイエルン地方の文化庁とともに、温泉による健康増進プログラムを立ち上げました。これは、農家を改造して、そこでクナイプ療法を施すことができるようにするプログラムです。

スイスのある五つ星ホテルに設けられた屋内の水ふみ場は、クナイプの洞窟と呼ばれています。私がここで気に入っているのは、自然の岩で水ふみ場が囲われているという点です。自然の岩ですから、それに沿って歩くと、屋外へと出られるようになっています。

次の紹介するのは、私の住んでいる町にある、五つ星ホテルの水ふみ場です。

水ふみは夜のプログラムとして最適です。一日中靴を履いて動いていれば、足は疲労し、むくんできます。その疲れた足で水ふみをすることによってリフレッシュ効果も得られますし、適度な運動が熟睡につながります。私は、このような水ふみの場を飛行場に設けて、飛行機に乗る前後に足をリフレッシュできるといいのではないかと考えています。

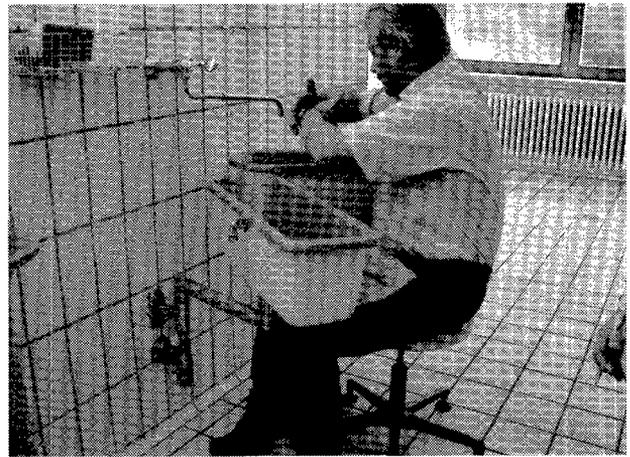


写真2. 腕湯。

この写真は冷たい「腕湯」と呼ばれるものです。冷たい水に腕をつけることで、適度な刺激を与え、リフレッシュ効果が期待できます。

クナイプスクールでは、理学療法、マッサージ療法、水療法、医学的根拠に基づいた健康増進法の教育を受けることができます。

バード・ヴェリスホーフェンは、クナイプ療法を受けられるリゾートとして有名です。つまり、町全体でクナイプ療法を行っているのです。休みの時期になると1万人を超える方がここを訪れます。有名なノイシュヴァインスタイン城から車で約40分ほどのところですが。

町にあるアロマガーデンでは、セバスチャン・クナイプによって作られたクナイプローズというバラも見ることができます。

4. クナイプ療法によく使われる植物

- *ハーブガーデン：町の人々はリラックスするためにここに集います。これは8～9世紀に作られたロココスタイルのハーブガーデンです。このハーブガーデンの特徴は、その効能別に花壇が分けられている点で、たとえばこの写真に写っているのは、胃腸の調子を整えるための薬となるハーブです。ここにあるハーブを調査して薬が作られます。
- *サンザシの花：東洋医学では、これを服用することによって心臓病に効果があるとされています。
- *ホップ：バイエルン地方はビールが有名ですから、ホップはとくに重要な植物です。リラックス効果があることでも注目されていて、入浴剤にも取り入れられています。ですから、よく眠れないときにはビールを一杯飲むか、ホップお風呂に入るか、という選択肢が生まれるわけです。両方ならなお良いかもしれません(笑)
- *ニワトコの花：ハーブティとして飲むこともあれば、入浴剤にもなる、とても便利な植物です。バイエルン地方では、この花を加工してシロップやジャムを作っ

たり、花を油で揚げてそのまま食べることもあります。セバスチャン・クナイプはニワトコの木の前ではお辞儀をしないと書いていました。なぜなら、ニワトコは、どの部分をとっても私たちの体に良い働きを持っていることを知っていたからです。

***アマ**：クナイプ療法の一つに、「ラップ」という手法があるのですが、それにはアマを使ったリネン100パーセントの布を利用します。

5. 水療法

1886年にセバスチャン・クナイプが書いた「My Water Cure」（私の水治療）という本があります。その中には、83ページにわたって水療法に関する事柄を記し、ハーブを利用した治療について49ページの情報を書いています。水療法の定義は、たくさんあるのですが、クナイプがこの本の中に残した水療法の定義とは、「病気の予防、治療、リハビリのために、水を体の外部から利用する療法」です。

療法として取り入れられているものを少し紹介しましょう。

まず水圧法です。これは、ホースを使って冷水、温水、あるいはそれらを交互にあてる療法です。高水圧法というのは、高温の水を高い水圧で体に吹きかけるというもので、マッサージ効果があります。それからバスソルトを加えた入浴法です。クナイプによる水療法は主に、体の洗浄、ラップ、パック、湿布、水圧、スチームと風呂によって構成されています。

クナイプの水療法は、病気の治療に有効で、なかでも慢性病と機能障害に効果的であるとされています。またこれらは、病気の予防と家庭でできる健康法として有効的です。

ではなぜ水は治療にこれほど効果があるのでしょうか。

それは、水には物理学的、化学的特徴があるからです。物理学の側面からは、電子学、熱力学的、電気学的な特徴があげられます。まず水は保温性と熱伝導率に優れています。水圧や浮力、抵抗力にも特徴があり、高い電気伝導率を持っています。クナイプでは、水の化学的特徴をさらに高めるために、ミネラルやエッセンシャルオイルや二酸化炭素などを加える処理をしています。こうすることによって、成分が皮膚に吸着され、皮膚を通して血中へと吸収されてゆくののです。

***松葉オイル**：急性および慢性の気管支の病気に効果があります。また、急性ではない場合に限りませんが、リュウマチにも効果があります。

***ローズマリーオイル**：慢性疲労症候群に効果があり、皮膚への血液循環を促します。トラウマによる緊張を和らげる効果があります。

***ユーカリオイル**：呼吸器系の急性、慢性病に効果があり、急性ではないリュウマチにも効果がみられます。

***干草オイル**：慢性的な筋肉および骨の病気に効果があります。伝統的な民間療法で多く取り入れられています。

***トショウオイル**：リュウマチに効果があります。

***カモミール**：粘膜や皮膚の炎症、とくに肛門や性器の粘膜の炎症に効果があります。手術後の皮膚のケアにも良いでしょう。

***ラベンダー**：ラベンダーはアロマセラピーなど、さまざまな場面で用いられていますが、実は医学的根拠に基づいたラベンダーの効能はまだ発見されていません。



写真3. 水療法。

水療法とは、温熱療法とも、刺激-反応-調節療法であるともいえます。この療法は、局部、体節、神経、ホルモン、免疫力などに働きかけるとともに、心理的效果ももたらします。

水療法では、温度を利用します。この写真を見てください。彼は水の温度を体感しています。つまり水治療とは、温度を使って体温調節機能に刺激を与え、その生理学的な反応を利用したもののなのです。

私たち人間の体温調節を司っているのが視床下部という部分です。脳の視床下部は体の反応のすべてを担っています。ですから、温熱療法は視床下部に刺激を与えることができるのです。また同時に、内分泌を司る下垂体にも刺激を与えることから、アドレナリンの分泌が促されます。

われわれは恒常性（ホメオスタシス）によって体温を上げたり下げたりすることができます。これが体温調節です。水治療は、恒常性をいったん乱すというところから基本があります。

体の中にはこのようなループがあります。寒さ、あるいは冷たいものを感じたときには、まず血管が収縮し、血圧や脈拍の低下がみられます。逆に暑さに対しては、

体温の上昇，血圧や脈拍の上昇，細胞の新陳代謝が活発になるとともに，痛みの緩和や筋肉の緊張を和らげることが可能です。

ハノーバー大学がクナイプの効果を調査するためにある実験を行いました。その結果，週に一度サウナを利用するか，クナイプの水圧法を行うことで，風邪に対する耐性が40パーセントも向上するということがわかりました。たとえば，上半身の冷水による水圧法を行うと，心拍数はただちに下がります。同じように，冷水による高水圧法によっても同じ効果を得ることができます。

水治療では，冷水と温水を使う訳ですから，冷水と温水を定義しておく必要があります。冷水とは18度以下，温水とは36～38度，高温とは39度以上のものを指します。水治療では45度前後のお湯までを扱います。水治療の中でも水圧法はとくに体に刺激を与えますから，正しい温度で正しい方法で行わなければなりません。

治療における入浴の時間とは，15～30分，部分入浴でしたら10～15分が適切です。部分入浴でも，温かいお湯と冷たい水に交互に入る方法では，温かいお湯に10分，冷たい水に5分のペースが普通で，温-冷-温-冷という順番がもっとも効果が高いとされています。冷水に入浴する場合は10秒ほどのごく短い時間で行うのが良いでしょう。それから，お湯の温度を上昇させながらの入浴という手法もあります。

最後に，他の手法とその効果についても簡単におさらいしたいと思います。

まず洗浄によって，皮膚に適度な刺激が与えられ，それは神経の刺激につながります。次に，ラップを用いる方法は新陳代謝の向上に効果があります。たとえば，干草のラップは，細かく砕かれた干草がティーバッグのようなものにつめられています。これを蒸気で温めて腰部や首の部分にあてるという療法です。

また，ホットロールと呼ばれる，あたたかいタオル状のものがあり，これを使ってマッサージすることができます。

蒸気を用いたものとしては，体の表面から蒸気をあてるのと同時に，蒸気を吸って直接取り込むという利用もあります。

水圧法では，ホースを使って，顔や腕，それから体に優しく水を流していきます。高温の水圧法の場合かなり高い温度のお湯を扱うこととなります。高圧の水圧法はマッサージ効果があります。それから入浴。全身，半身，部分浴や入浴剤入りのお風呂などがその例です。入浴の効果とは実にさまざまで，すべての症状に良いといっても過言ではないでしょう。

水治療によって，慢性疲労症候群，循環器系の病気，不眠症や消化不良，自律神経失調症，筋肉や骨の病気など多岐にわたる病気の治療をすることができます。

ここで紹介した治療法はすべて自然を元にした無理のない治療法です。ラテンの古いことわざにもあるように，「医者とは治療を施すが，自然は癒しをもたらす」のです。

ご清聴ありがとうございました。