

IMJ NEWS LETTER

発行: 一般社団法人 日本統合医療学会 本部 〒112-0013 東京都文京区音羽1-1-9 Email : info@imj.or.jp FAX : 03-6912-0376

朝霧高原診療所での試みと、富士山静養園

朝霧高原診療所
院長 山本 竜隆



朝霧高原診療は、世界文化遺産に認定された富士山の西麓にある。静岡県富士宮北部で富士・箱根・伊豆国立公園内の標高700の立地にあり、地域では約半世紀ぶりの医療機関として、主に地域医療に従事している。朝霧高原診療所は平成21年に開設し、午前中に外来診療を、午後には主に往診や産業医活動などを行っている。月曜日は地域性を配慮して、早朝7:30より診療を行っている。診療科目は内科、皮膚科、小児科および漢方内科で、保険診療（外来）や在宅支援診療所としての活動を24時間体制で行っている。

朝霧高原診療所のその他の活動として、代替医療分野ではホメオパシーやヨガ、色彩療法、アロマセラピーを行っている。そのほか「富士山カラダの学校」では、さまざまな滞在プログラムを、地域の自然資産や人材を活かして、また地域の自治体や企業などと協力して運営している。

また朝霧高原診療所が開設されてから4年が経過し、いよいよ本格的に、地域医療の単独形態から、地域資源を活用した滞在型医療を両立、展開していく段階になった。これまでもフィールド吹矢などで利用していた富士山静養園に、平成25年4月から滞在プログラムを実践できる施設を開設している。これは当初から予定していたもので、欧州の自然環境を活かした郊外型医療施設と、地域医療との両立によって、社会的問題・課題となっている医療過疎を、統合医療の発想で打開していく発想ある。

富士山静養園は、入院施設でもなく、もちろん通常のホテル・旅館でもない。あくまでも予防・養生分野の滞在施設である。この施設を設立した想いは以下のようなものである。

「健康的に過ごすには？人が癒されるとは？医師として、一個人として、その答えは、自然環境、そして自分を見つめる環境でした。良い水、良い食、良い空気があり、そして自分自身を見つめなおす時間と空間、さらに自然に生かされているという立場を認識してこそ、人は癒され、健康を維持できるのではないかと思うからです。国内外のみなさまに、

霊峰富士山と長閑な日本の里山、湧水に囲まれた環境でのひと時と、日本そして、この地域ならではの食を通して、そのような気づきや体感をしていただければと願っています。」

自然欠乏障害（自然欠乏症候群）

また “自然欠乏障害” に対する処方、富士山静養園では、この自然資産を活かしていきたいと考えている。自然欠乏障害Natural-deficit-Disorderは、リチャード・ループ著書である「あなたの子どもには自然が足りない」LAST CHILD IN THE WOODS春日井晶子（訳）にて提唱され、自然欠乏症候群としても使われることが多い。これは「自然から離れることで人間が支払う対価」で、感覚の収縮、注意力散漫、体や心の病気の増加を意味している。

この中で、人間には、「指向的集中」と「感応的集中（無意識の注意）」があるが、都市型生活では、「指向的集中による疲労」に陥り、その結果、衝動的行動、苛立ち、焦燥感、注意力低下などが現れる。しかし自然環境の中で適度な運動（トレッキングなど）をすることによって「感応的集中（無意識の注意）」を優位にして「指向的集中」をひと休みさせることができ、通常の心理的疲労を回復するのみならず、注意力の向上効果も期待されている。

そもそも人間は数千年、数万年と自然のリズムに従い生きてきた動物の一種であるが、都市部での生活は、不自然さの中で埋もれてしまっている状況である。このことが、さまざまな症状や疾患の出現につながると考えられるのである。

富士山静養園を、この自然欠乏障害の予防として、処方箋として活かしていきたいと考えている。

最後に

私がアリゾナ大学医学部統合医療プログラムを修了してから10年以上が経過した。そして、この間、本邦においても代替医療や統合医療分野の認識や理解が少しずつ広まってきているように思う。これは、この分野の必要性を訴える医療従事者として大変好ましいことである。しかしこの2-3年間、特に震災後は、ヒトの生活の基盤となる水や大気、食糧やエネルギー問題、そして環境問題などがクローズアップされ、大きな課題となっている。実際に“養生”とは「健康をまもり維持するための生活方法を指す概念」とされ、時代や地域、社会情勢により、その養生方法も変わるもの、養生とは医療現場や教育機関など限られた時間や空間のみで行うものではなく、各自の意識や生活そのものであり“実際の行動でもあると言える。この点で、朝霧高原での生活や医療活動が、目指してきたものを表現するに相応しい場であると思うのである。

“下医は病気を治し、中医は人を治し、上医は社会を治す”と言われていたように、自然



環境や社会、生活全般を含めた幅広い視点で、人の健康や医療をとらえて実践していくことも、本来の医療の有り方、医師としての活動ではないかと考えている。

朝霧高原での日々の生活を通して、自然に対する畏敬の念が深まっている。またアリゾナ大学の統合医療プログラムの目的でもある“各地域に根ざした実践の場”を達成する場としても適していると感じている。日本各地の田舎・農村地域は、統合医療実践のフィールドとして適している同時に、医療過疎問題という観点からも、統合医療発展という側面でも意義があるのではないかと考えている。これからも自然に対する畏敬の念をいただき、生活するとともに、バランス感覚と誠実さ堅持し、この富士山西麓の朝霧高原地域にて、朝霧高原診療所と富士山静養園の両輪で活動をしていきたい。