

気候性地形療法を基本にした「クアオルト健康ウォーキング」と 日本クアオルト協議会、日本クアオルト研究機構の役割

小 関 信 行

(日本クアオルト研究機構)

ドイツは統合医療で、自然療法のクアオルト（療養地・健康保養地）では、治療、緩和、予防に効果のある4つの自然の治療要因（温泉・泥など土に由来するもの、きれいな空気や太陽光線などの気候、海水・海風などの海、水・運動・食餌・植物・秩序の5つの療法を柱としたクナイプ式）で、医療保険が適用され、最高3週間滞在して治療している。現在、自己負担で保養に来る利用者も8割以上と多くなり、2015年の統計では、宿泊数117,872,581泊、滞在客数24,284,073人、平均4.70泊の利用となっている。クアオルトは、2007年現在、様々な厳しい品質を具備して、374カ所が法律で認定されている。

「気候性地形療法」は、山岳や海辺にある気候のクアオルトで処方される運動療法で、1990年代後半から医療保険が適用された、比較的新しい療法である。これは、運動負荷が計測された野外の道や砂浜を歩く「地形療法」に、「冷氣と風」という気候の要素を活用し、運動中、皮膚温を平均2度低下させること、これは主観的な温冷感覚では「やや冷える」と感じる程度を維持し、運動効果を増すという手法である。適応症は、心臓リハビリや高血圧、骨そしょう症となっている。治療では、現代医療を習得した後に自然療法を学んだクアオルト専門医の診察を受け、自転車エルゴメーターで体力測定をし、持久力に合った1週間の処方を気候療法士という運動指導の専門職に渡し、適切な運動負荷で治療を実施する。期間は3週間、週3～4回、傾斜のある土地を治療負荷で歩く20～40分の継続的運動負荷とともに、緩和の手法であるヨガの呼吸法や自律訓練、水中運動なども処方されている。1週間ごと、専門医の診察を受けて再処方されている。運動負荷は、上りの区間のみ160～年齢の心拍数でコントロールし、血圧降下剤を服用する人は、心拍を抑制する薬剤もあるため10～20%減じた目標心拍数としている。血圧の治療の場合、治療が進むごとに、高血圧や低血圧がともに、平均値に収束する状況となる。

日本では山形県上山市が、気候性地形療法を見出したミュンヘン大学のアンゲラ・シュー教授の指導のもと、2008年、ミュンヘン大学から日本で初めて気候性地形療法コース（5カ所8コース）の認定を得て、ドイツの気候療法士を手本としたガイドを育成しながら、日本人向けにアレンジした「クアオルト健康ウォーキング」として提供を開始した。年々利用者が増加し、現在は、年間360日毎日認定コースを変えて提供し、健康づくりを推

進している。この参加者は、平成27年度で5700人、平均15.9人で、割合は、40代4%、50代12%、60代49%、70代31%、男女比は、男27.5%、女72.5%、市内53%、市外47%となっており、その他関連するウォーキングを含めると、年間13,800人が参加している。

現在、ドイツのクアオルトを手本とし、日本の社会に適合する滞在型の健康保養地である日本型クアオルトを目指した自治体が集まり、「日本クアオルト協議会」が、2015年1月に設立された。現在、地域住民の健康づくりと交流人口の拡大を目指し、秋田県三種町、山形県上山市、群馬県みなかみ町、新潟県妙高市、石川県珠洲市、和歌山県田辺市、鳥根県大田市、大分県由布市の8つの自治体で構成されている。しかしながら、各自自治体の取り組み内容に強弱があるため、当協議会では、どの自治体でも高い品質の日本型クアオルトを提供するため、健康、医療、環境、景観、観光・産業、計画・連携という6つの領域に、各々10項目、合計60の指標を定め、自己評価した上で、高い指標の自治体にノウハウを学び品質向上に努めている。

しかし、自治体は医科学の専門ではないため、健康プログラムの設計やエビデンス調査など、ドイツと同様に研究機関が学術的に支援する必要があった。そこで、日本型クアオルトの育成に携わった研究者等を集めた「日本クアオルト研究機構」が、日本クアオルト協議会の設立後、速やかに組織されている。また、日本型クアオルトやクアオルト健康ウォーキングの実務的な取り組みを支援する必要があり、2016年日本クアオルト研究所が設立された。

現在、日本クアオルト協議会と日本クアオルト研究機構が連携し、日本クアオルト研究所が具体的な手法や人材育成などの実務を支援しながら、自治体の公共政策として住民の健康づくりを推進している。

クアオルト健康ウォーキングは、協議会の中で、秋田県三種町、山形県上山市、石川県珠洲市、大分県由布市が実施するほか、青森県青森市、山形県天童市、同県西川町、岐阜県白川村で実施し、街のなかでは、日本クアオルト研究機構の事務局が名古屋市の白川公園で、気候性地形療法の要素を活用した街なかウォーキングとして定期的実施している。今後ますます、国民の健康づくりにおいて、無理のないそして楽しく効果的なクアオルト健康ウォーキングが拡大すると考えられる。