

「ゴールデンウィーク、夏休み、カレンダーを眺めると今年は9月にも連休がある。連休を利用して、温泉にでも行ってゆつくり過ごそうと計画を立ててみる。昔から湯治という言葉もある事だし、健康にも良さそうだ。」

今回は、温泉教授として著名な温泉学の第一人者、松田忠徳教授にお話を伺った。

札幌国際大学観光学部教授（温泉文化論）であり、これまでに巡った湯は4600湯を越えるという松田教授。聞けば、日本人が温泉と密接に関りだしたのは江戸時代からだという。

「日本人が温泉と密接に関わるようになったのは江戸時代からなんです。それまでは、古事記、日本書紀、万葉集等にも天皇が温泉に行ったなどの記述がありますが、温泉は身分の高い人のものだったんです。江戸時代になって徳川家康が二人の息子を連れて熱海で一週間の湯治をしてから、温泉が庶民に解禁されたんですよ。それ以来、江戸っ子たちは一ヶ月の休みを取ったんです。いわば湯治という名のバカンスを。家康は温泉を将軍だけのもののできたのに、みんなに等

しく分け与えたんです。家康がいなかったら、温泉の文化はここまで日本人に根付いていなかったかもしれません。」と松田教授。

温泉旅行が気軽にできるのは家康のお陰だったとは……。という事は、湯治が庶民のものになったのも江戸時代から。お金持ちしか薬を得る事ができなかった当時、漢方古方派の先駆者で「湯熊灸庵」と呼ばれた後藤良山（ごとうこうざん）が、身の回りにある「熊胆」「灸」「温泉」を称揚した事で、温泉に科学の光が当たるようになったという。

「僕は、温泉は世界で最先端の予防医学だと思っているんです。江戸時代、治療目的で湯治に行った人も多かったと思うんですが、当時は箱根まで4、5日歩いて、3週間の湯治をしたんです。4、5日歩いたという事を考えても湯治は病気の人が行くだけじゃなかったのではと。温泉に行くくと良く眠れたって言いますよね。これは素晴らしい事です。眠れないと精神的にも、肉体的にも良くないじゃないですか。良い眠りができれば、免疫力が高まるんです。また、江戸時代の指導書があ

「家康がいなかったら、温泉の文化はここまで根付いていなかったかもしれません。」



松田忠徳（まつだ・ただのり）

東京外国語大学大学院修了。
文学博士、旅行作家、モンゴル研究者。
札幌国際大学大学院教授（温泉学）
「温泉教授」の異名で知られる温泉学の第一人者で、全国の温泉地域活性化の指導を行っている。これまでに巡った温泉は4,600湯を越す。



湯治と健康を考える温泉学の第一人者

温泉教授

るんですけど、医者からの薬も併用しながら湯治場に行っていたようです。温泉で免疫力を高めて、薬を併用して病気を治すという事をわかっていたのかもしれないですね。」とも語る松田教授。確かに温泉旅行に出掛けると、良く眠れる気がする。これはやはり温泉効果なのだろうか？

「私は、温泉に入ったらリラックスできる、疲れが取れる、α波が増幅する、本当にそうですか？ 刷り込みじゃないか？ と逆から考えるんです。適応書だって、本当に効いたという訳ではなく、温泉の成分がこっちの方に効くだろうって事で書いているんです。サンプリングもせずに。だからリウマチとか神経痛とか全てに効く事になってしまっている。この泉質がこの症状に効くとずっと言い続けているからダメだと言っているんです。温泉の成分や温熱効果だけを重視するのでは不十分ですよ。実際に温泉地に行つて環境が変わって、温泉に入つて、リラックスできて、良く眠れたという転地効果も含めた湯治のあり方が求められます。私は、温泉は予防医学だと考えてますから、経験値としてリラックスした気



になるのではなく、温泉は予防医学として肉体的に効くという事を証明する為に、今年、医学博士号を取るんです。」とも語る松田教授。

泉質だけではなく温泉地に行く、湯治という行為そのものが健康に繋がるといふ事を証明しようとする温泉教授の熱い想いを垣間見た瞬間だった。

一方で、温泉には様々な成分が含まれていて、その利用法を問

違うと人体に思わぬダメージを与える場合も考えられるので、温泉の利用はでき得る限り医師の適切な指導の下に行うべきだとも語る松田教授。

温泉を楽しむ、土地の食事を楽しみ、景色を楽しむ温泉旅行。湯治という日本特有のバカンスを楽しむ事は健康に繋がるのかもしれない。そして、それを証明しようとする松田教授の今後の動向も気になる訪問となった。

「温泉は世界で最先端の予防医学だと思っています。」