

脈を通じ全身の状態を
読み取る

— 独自の問診方法と診断精度の高さから『Dr.CTスキャン』と呼ばれているそうですね。どのような診療をなさっているのですか？私が行っているのは古来より伝わるアーユルヴェーダの考え方（哲学）に基づいた問診の方法です。医師は脈と自身の五感を使って相手の状態を診察します。脈診・体型・髪や肌の質感等を通じて体の状態を読み取るので、その中でも最も重要な脈診は、相手の手首に私の人差し指、中指、薬指の3本を当て「ヴァータ・ピシタ・カッパ」と区分される体质（『ドーシャ』）の度合い等を判断します。私の場合、この脈診を通してドーシャ以上の情報として相手の体の状態を“感じる”ことができます。そのことから「機械いらずのCTスキャンのよう」と併の異名が付いたようです。

— 加えて、相手の額に手をかざすのがDr.ディネッシュ独自の方法だとお聞きしています。

より良いアーユルヴェーダを追求していく過程で生まれました。相手がリラックスして心を開いた状態でないと脈診は難しい。しかし初めて会った人にその場ですぐにリラックスしようとすると、相手が落ち着いてくる間に私自身も目をつぶり集中すると、そのうちお互いの波動みたいなものが通じ合ってきます。このようにして読み取った脈と体の状態を図解して説明しながら遺伝的要素や患者さんの過去の経験や私が現在感じている状態などを問診していきます。

— まさに神技ですね。その後の治療はどのように進めていくのですか？

日本のアーユルヴェーダではほとんど知られていないのですが、実は体質によって合う食べ物や食べ方を判断する『ドーシャ』の前に、体を構成する7つの要素かつ生命活動の機能や構造の概念でもある『ダートウ』をもとに治療計画を立てていきます。どこで生命活動が滞っているかがわからなければ根本的な治療はできません。また、どれだけ体質に合った食事を摂ったとしても消化・吸収の仕組みがうまく働いていなければ栄養は適切に使われません。まずは「どこが滞っているのか」、そして「消化吸收の機能は働いているか」をチェックします。投薬やトリートメント、食事、セラピーなどの具体的な治療方針を組み立てるのはその後からです。



体と心の声を聴く。

～『Dr. CTスキャン』のアーユルヴェーダに学ぶ“より良く生きる知恵”～

額にオイルを垂らし、深い瞑想状態とリラックス効果を得る。

日本ではそのイメージで知られる『アーユルヴェーダ』は、5千年の歴史を持つ世界三大伝統医学の一つである。

古来から伝承されていた独自の伝統医学と、インドから伝來したアーユルヴェーダが融合して生まれた

スリランカ式アーユルヴェーダが根付いているスリランカに、

『Dr. C Tスキャン』との異名を持つアーユルヴェーダ医師がいる。

不思議なパワーを持った、予約の取れない医師としても名高いDr.ディネッシュだ。

5月に来日した同Dr.ヘインタビューを行った。

村上杏菜＝文 佐々木信行＝写真

SPECIAL INTERVIEW

Dr.Dinesh Edirishinhe

Dr.ディネッシュ・エディリシンハ



Dr. ディネッシュ・エディリシンハ
国立コロンボ大学アーユルヴェーダ・メディスン＆
サージャリー卒業。2009年にジェットウイング・ホテ
ルズ社のジェットウイング・ヴィルウヤナのアーユル
ヴェーダドクターに着任。2015年に同社ネゴンボに
あるアーユルヴェーダ専門ホテル「ジェットウイング・
アーユルヴェーダ・パビリオンズ」に着任。2016年
よりネゴンボを含め国内5か所に点在する同社の
アーユルヴェーダ施設を統括するチーフ・ドクター
に就任。現在、アーユルヴェーダの哲学に基づく
バランスのとれたライフスタイルの普及を目指し、國
内・海外から訪れるゲストの診療や治療、セラピス
トの育成活動に心血を注ぐ。

私たちの方針においても、最近では特にカウンセリングやヒーリングに重点を置いています。古来よりメンタルの面へのアプローチは重視されてきましたが、現代人はよりメンタル疾患の増加傾向にあります。古典的な面でも強いアーユルヴェーダではありますがあくまで時代や治療対象者に合わせた医療を提供していくのが私たちの方針。ウォーターセラピー、ミュージックセラピー、

切で思いやりがある「誠実」「寛容で忍耐力がある」等があります。これは医師に限らず全ての人が目指すべき「人間としての在り方」の一つでしょう。

— 5 千年もの昔からそのような観智が受け継がれてきたとは驚異的ですね。アーユルヴェーダの概念は現代の日本でも生きますか？

文化や風土、食生活等、日本人はもともと自然と調和して生きてきた民族です。しかし生活の現代化によって心も体も忙しき過ぎて負荷がかかっている状態。メンタルの問題が増えているのは、本来あるべき姿から遠ざかっているからでしょう。しかしながらともとアーユルヴェーダ的なベースのある民族ですから、ちよつとした工夫やきっかけでよい良いライフスタイルを取り戻すことは比較的容易だと思いま

姿勢が悪い人も多いですね。これでは呼吸が浅くなり酸素を十分に取り入れられずに脳が疲弊していきます。脳が働かなければ仕事の能率も下がり働く時間は増え、生活は乱れ、ストレスをどんどん増やしてしまいます。

カラーセラピーなども行つていいことはあまり知られていないかもしれませんね。

体と心を一致させる

—アーユルヴェーダの観点から
考える“健康”を教えてください。

「ボディ（体）」「マインド（心）」「スピリット（魂）」、この3つがバランスよく存在することが“健康”な状態です。現代の日本人はバランスの感覚が欠けているように思います。電車に乗っている人のほとんどがスマートフォンに夢中ですよね。電子機器はたいへん便利なものではあります。しかし仕事中はもちろん、食事中、睡眠前、はたまた歩いている最中にもスマートフォンに集中している人は、意識が自分の動作に向かず五感がシャットアウトされている状態。このような日常や社会が続いていけばどんどん自分の感覚を見失っていくでしょう。

—多くの人にとって耳の痛いご指摘です…。他にはどのような傾向が?

Love yourself, Listen to voice
of your body and soul. 自分自身を大切にしましょう。あなたの体と心の声をちゃんと聴いてください。食事法、呼吸法、運動法など、アーユルヴェーダには現代の生活に活かせる知恵がたくさん詰まっています。思い切って自分の体と心と向き合う時間を作りたい方には9月に開催するアーユルヴェーダツアーアー（スリランカ5日間）もおすすめです。周りに振り回されず、自分に集中して生きていきましょう。

す。胃腸の働きが弱い人も多いので、栄養価の高いものを食べてもらいたい。でも、もうよく消化・吸収することができません。コンビニやファーストフードの利用が増えて食生活も乱れがち。睡眠不足、運動不足も多くの人々に共通しています。しかし、これらは本来自分でコントロールできることです。まずは自分の動作や行動に集中すること。体と心を一致させるのです。脳は「今、イチゴを食べている。柔らかいな。赤いな」と認識することで、それに合った分泌物を出し、適切な消化吸収を行うことができるのです。もちろん、食事に限ったことではありません。最後に、会員の方を含め日本のみんなへのメッセージをお聞かせください。

—スリランカで現在34カ所を開設するジエットウイング・ホテルズのうち、アーユルヴェーダを提供する5施設を任されていました。どのようないらつしやいます。どこのアーユルヴェーダを提供しているのか教えてください。

アーベルヴェーダであり、すべ
てプロの医師が問診を行つて治
療計画を組み立てます。ホテル
に滞在している間に何を食べ、
どんなトリー・メントを受け、
どんな薬を飲み、何時に寝るか
といった細かい生活のログラ
ムですね。医師が立てたそれら
の治療計画に沿つてセラピスト
が施術や生活のサポートを行ひ
ます。ただし当ホテルは病院で
はありませんので、美容面への

配慮や観光的な側面も用意されているのが特徴です。例えばスパリランカ式の占星術体験、スパイスやハーブの講座や料理教室など。ヨガやショッピングも楽しんでもらいます。

サンスクリット語で「生命の科学」との意で、私たちは“生きるための知識・知恵”と理解しています。少し大きなお話をすると、アーユルヴェーダでは私たちを構成している3つの要素として「マインド（心）」「フィジカル（体）」、そして「スピリット（魂）」を挙げています。人が死ぬと心と身体はなくなります。しかし魂は残ります。

ための記憶装置、マイクロチップのような存在だと考えてください。アーユルヴェーダは人が生まれてから死ぬまで、そして「死んだ後」までも包括するライフサイエンス。そしてその一番の目的は「より良いライフスタイルを作つていくこと」。生活をどう変え、どう生きのか。アーユルヴェーダ医師条件として「礼儀正しい」「心が平安でリラックスした状態」「親

自分自身を大切に。
五感を研ぎ澄まし、
より良いライフスタイルを
作っていきましょう。

