

インド発祥の伝統医療、アーユルヴェーダ
自然療法で生活習慣を見直したい方にぜひ！

メイド・イン・インド ～日本人の心はアーユルヴェーダでできている～

▶ **アーユルヴェーダ**

アーユルヴェーダは、3,000年の歴史をもつインド亜大陸発祥の伝統医療です。起源には諸説あり、5,000年も前からという話もありますが、歴史の長さではなく現代まで受け継がれてきたということに驚きと感銘を受けます。アーユルヴェーダは、サンスクリット語のアーユス（寿命、生命）とヴェーダ（知識、学問）の複合語で「生命の科学」ともいわれ、ユナニ医学、中国医学に並ぶ世界三大伝統医学の1つです。

アーユルヴェーダの魅力はなんといっても、**全人的アプローチ**（心身の健康を重視し、体質や生活習慣にあわせた治療）、**予防**、**自然療法**、**ストレスの解消**とナチュラリストにはもってこいの医療なのです。

心身の不調の主な原因は体内バランスの乱れであり、そのバランスを整えることで美しく健やかな体を作るというのがアーユルヴェーダの考えです。病気になってから治すより、病気になりにくい心身を作ることを重んじているため、予防医学の考え方が基礎となっています。治療には2つの方法があり、食事、薬、行動改善などで、ドーシャ（生命エネルギー）のバランスを整える**緩和療法**とマラ（老廃物）等の要因を排泄する**減弱療法**があります。

▶ **私たちの生活に影響を与えたアーユルヴェーダ**

仏教との関連

仏教がインドから日本に伝来する過程において、アーユルヴェーダの医学的知識や概念も一部日本に伝わったとされ、聖徳太子は仏教を政治に取り入れるとともに、アーユルヴェーダをはじめとする様々な医学も日本に取り入れたと言われています。
※玄奘三蔵（西遊記の三蔵法師のモデル）は、インドのナーランダ僧院（当時の仏教の最高学府）で学び、唐（現在の中国）に多くの仏典を持ち帰り、漢訳、その後、唐の仏教隆盛に繋がっています。このように直接ではないものの、アーユルヴェーダは、日本に大きな役割を果たしています。

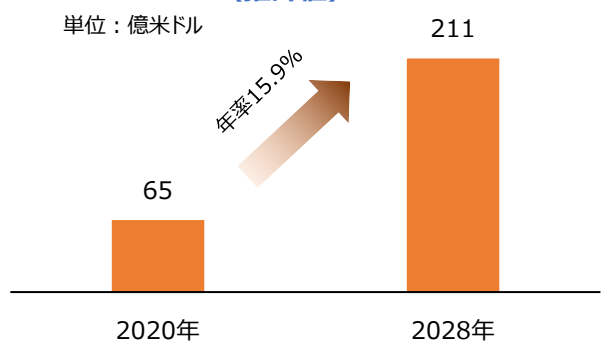
ヨガと瞑想の普及

アーユルヴェーダの実践にはヨガや瞑想が含まれます。これらは仏教とともに伝わり、現在のヨガ文化の礎となっています。

▶ **さらに広がるアーユルヴェーダ**

インドでは国公認の医学ですが、日本ではオイルマッサージとして認識が広がっています。本場インドでヨガと瞑想を体験するだけでなく、同じくらい切り離せないアーユルヴェーダ・トリートメントを行いながら心身ともにリフレッシュする医療ツーリズムも人気です。また、アーユルヴェーダは、料理や飲料、サプリ等にもつながっており、波及効果が大きくなっていくことが予想されています。

アーユルヴェーダの市場規模
(推計値)



出所：各種資料を基にパインブリッジ・インベストメンツ作成。



ご留意事項

- 当資料は、情報の提供を目的として、パインブリッジ・インベストメンツが作成した参考資料です。金融商品取引法に基づく開示書類ではありませんし、特定の有価証券の売買、ファンド、商品を勧誘、推奨するものではありません。
- 当資料は、信頼できると考えられる情報に基づいて作成しておりますが、情報の正確性・完全性について当社が責任を負うものではありません。当資料中の記載事項、数値、図表等は、当資料作成日時点のものであり、市場の環境やその他の状況によって予告なく変更することがあります。なお、当資料中のいかなる記載事項も、将来の投資機会または運用成果を示唆あるいは保証するものではありません。
- 投資信託は、値動きのある資産（外貨建資産には為替変動リスクもあります。）を投資対象としているため、基準価額は変動します。したがって、元金を割り込むことがあります。投資信託の申込み・保有・換金時には、費用をご負担いただく場合があります。詳しくは、投資信託説明書（交付目論見書）をご覧ください。



パインブリッジ・インベストメンツ株式会社
金融商品取引業者 関東財務局長（金商）第307号
加入協会：一般社団法人投資信託協会
一般社団法人日本投資顧問業協会
一般社団法人第二種金融商品取引業協会