

## 治療

## タイ伝統医学

タイの伝統医学には、主に薬草療法、タイ古式マッサージ、栄養医学、精神修養の4つの方法があります。

### 薬草療法

タイ伝統医学における薬草療法の代表的なものの一つに『サムンプライ』がある。薬草の他に、動物の骨や皮、また塩・石などの鉱物を調合して、布にくるみボール状にし、それを蒸したものを温湿布の要領で患部に当てながら施術する。

### タイ古式マッサージ

マッサージを受ける人だけでなく、マッサージを行うセラピスト自身もヨガのポーズをとりながら施術するため、両者が健康的になれるという利点がある。指圧やストレッチなどを組み合わせて「セン」というエネルギーラインに沿ってマッサージし、全身の血行を促進することで自然治癒力を回復させ、健康的な精神と肉体を取り戻す施術法。

### 栄養医学

タイ料理には、古くから薬草として利用されてきた材料が多くある。レモングラスは腹痛や下痢、頭痛、発熱などに、パクチー（コリアンダー）は食欲増進、消化促進、抗菌などに、また唐辛子は、血行促進、疲労回復、ガン抑制などに効果があると言われている。

### 精神修養

タイ伝統医学には、仏教の影響が色濃く浸透している。タイ古式マッサージでは施術前にマントラ（真言）を唱え、タイ医学の祖に敬意を表すると同時に、人々の苦しみを和らげるように願いを込める。また、マッサージの施術中に瞑想状態になることにより、肉体面だけでなく精神的なストレスが改善される。

## ガーン・ソムットターン

「ガーン・ソムットターン」とは、タイ伝統医学において体内エネルギーを形成すると言われていた4要素「土・水・風・火」のバランスが時間帯により変わることによって、起こりやすい病気を示すチャートです。一日の中で、どの時間帯にどんなことに注意したらいいのか、生活の参考にしてみてください。

- 6時～10時、18時～22時  
「水（タート・ナム）」の要素が強くなる。鼻水が出たり、下痢をするなどしやすい。
- 10時～14時、22時～2時  
「火（タート・ファイ）」の要素が強くなる。発熱や腹痛などが起こりやすい。
- 14時～18時、2時～6時  
「風（タート・ロム）」の要素が強くなる。めまい、倦怠感、疲労などが起こりやすい。

