

北海道における ヘルスツーリズムの可能性

視点論点



大塚 吉則
北海道大学大学院
教育学研究院教授

ヘルスツーリズムの定義

ヘルスツーリズムは、日本語では健康ツーリズム、健康観光、保健観光、健康保養型観光などと訳されているが、昔から行われてきた温泉湯治もこれに含まれており、平成18年からその定義付けがなされてきた。平成19年6月29日に閣議決定された観光立国推進基本計画では、「自然豊かな地域を訪れ、そこにある自然、温泉や身体に優しい料理を味わい、心身ともに癒され、健康を回復・増進・保持する新しい観光形態であり、医療に近いものからレジャーに近いものまで様々なものが含まれる」とされている。

さらには、ただ「身体によさそうだから出かけてみよう」ではなく、そこには科学的根拠に基づいたものがなければならない、という概念（EBH: Evidence Based Health）も閣議決定の前から提唱されている。

これらを踏まえてヘルスツーリズムは、①脱日常生活、②特定地域に滞在、③自由時間を有する、④気晴らし、楽しみを有する、⑤科学的根拠に基づく健康回復・維持・増進などの要素が必要な活動ということができる。

ヘルスツーリズムの基本タイプ

ヘルスツーリズムには、関わる自然環境との関連で、いくつかの基本タイプが存在する（表）。

温泉療法は、温泉入浴に加え、陸上・温泉水中

での運動療法、食事療法を行うが、温泉地の存在する気候環境の影響も加味されることになる。つまり、高山地域に存在する温泉と海辺の温泉とでは心身に与える効果が異なる場合があり、温泉地に行くことで気候療法にもなるのである。そこで、両者を切り離せないものと考え、温泉気候療法とも呼ばれている。

気候療法には、有害な環境から生体を保護する気候的保護作用と、積極的に刺激を与えて心身を鍛え、健康増進を図る気候的刺激作用とがある。例えば、花粉症から逃れるツアーは保護作用、スポーツ選手などの高地トレーニングは刺激作用になる。

海洋療法はタラソセラピーと称され、海塩粒子を吸うという意味では気候療法的一种である。また海由来の種々の物質を利用したパック療法が行われる。空気は清浄でアレルギーの元（アレルギー）が少ない。

森林療法も気候療法の範疇に入る。森林内は保護性気候であり、フィトンチッド[※]、マイナスイオンの作用でリラックス効果が期待できる。森林内の起伏のあるコースを歩くことにより、地形療法にもなり、リハビリ、心疾患、糖尿病などの治療に用いられている。一方、花粉が多いので、季節によっては、アレルギーの方には不向きである。

動物療法は、動物に接することで精神的な安らぎを得るばかりでなく、肉体的にも乗馬療法でのリハビリ機能訓練の有効性が知られている。

ヘルスツーリズムの基本タイプ

タイプ	特徴
温泉療法	医学的な温泉療養と入浴による治療・リラックス効果
気候療法	高山気候、中山気候などの気圧、風、温湿度差などを利用したり、特定の有害物質（花粉など）を避ける
海洋療法	海水、海藻、海泥などの海洋資源の活用 Mg, I, Caなどの海塩粒子吸引
森林療法	森林浴、樹林気功などの癒し効果、カウンセリング、レクリエーションの場としても有効
動物療法	動物の持つ癒し効果を期待する イルカ療法、乗馬療法

実際ヘルスツーリズムを実施するに当たっては、この基本タイプをいくつか組み合わせられることがあり、森林浴のみでは人が集まらなくても、温泉浴と結び付けてのツアーが企画され、成功している。

※フィトンチッド（phytoncide）：樹木などが発散する、細菌などの微生物を抑制する科学物質。

ヘルスツーリズムの需要

国民の健康志向、旅の個人旅行化に伴い、ヘルスツーリズムへの期待が高まっていると考えられるが、実態はどうであろうか。

「2006年レジャー白書」によると、これから10年で参加したい旅として多い順に、「温泉地での滞在・湯治」、「風景や景観の鑑賞」、「名所旧跡の訪問」、「郷土料理などおいしいものを楽しむ」が、アンケート対象者の40%前後となっている。つまり、温泉地でのんびり過ごしながらおいしいものを食べ、周りの景観を楽しみ、観光名所を巡る、といった内容である。一方、「旅先での健康増進・美容」への関心は少なく、9%に満たない。このことは、旅先に出てまで我慢したくない、旅先では好きに楽しみたい、という気持ちの表れであろう。

ところが、これから10年で参加したい活動種目に関するアンケート調査では、「健康づくり」35.8%、「スポーツ」34.4%、「ウォーキング」26.7%と健康増進活動が高い比率を占めており、ヘルスツーリズムは企画次第では大きな発展が期待できる。

北海道におけるヘルスツーリズムの可能性

道内の温泉地（入浴可能施設の存在する場所）数は全国第1位であり、平成18年3月末現在251カ所ある（2位長野県239カ所、3位青森県147カ所）。一方、源泉数は大分県が最も多く5,081本、次いで鹿児島県2,835本、静岡県2,281本、北海道2,248本であるが、自噴量と総湧出量は大分県、北海道の順であり、まさに北海道は温泉天国といえる。

これらの温泉地は海岸線から高山地帯まで広く分布しており、豊富な温泉資源を活用した温泉気候療法を核とするヘルスツーリズムが可能であり、さらには道内の豊富な森林資源を利用した森林浴と絡めたツーリズムも立案可能である。

ドイツの北海沿岸や北欧で行われている海洋療法の基本は、冷涼な空気を呼吸することである。北海道の海岸線は、冬はもちろん、夏場も気温が上昇しない地方があり、海洋療法の基地に適している。

道内でのヘルスツーリズムの実施例

① 上士幌町スギ花粉リトリートツアー（総務省地域再生マネージャー事業）

2005年3月23日(水)～3月27日(日)

首都圏を中心に13名（3名の同行者を含む）、

20代から60代までの方が参加した。

糠平温泉（上士幌町）で、専門家による温泉の効果的な入浴法、スギ花粉症、免疫バランスと健康などに関する講話を受講し、喘息専門医による問診（カウンセリング）や採血を行った。

温泉入浴、森林浴、スノーシュー、ゲレンデスキー、歩くスキー、かまくら・スノーキャンドル作りなどを体験した。さらに、オカリナやハーブの演奏を聴いた。また、食事にも配慮し、野菜ソムリエによる健康に良い食材を使ったレシピや効能についても学んだ（アカデミックレストラン）。

参加者はスギ花粉のない帯広空港についた途端にマスクを外すことができ、深呼吸をし、上士幌町滞在中は花粉症とは無縁の時間を過ごした。

採血結果では、滞在中の免疫バランスの改善傾向が認められた。

② 晩秋のカルルス温泉～森の散策と温泉浴で心と体を癒す旅～

2007年11月9日(金)～11月10日(土)

札幌圏の中高齢者29名が参加した。登別・カルルスでの温泉浴、およびその周辺地域での散策、森林浴、足浴を体験。温泉浴・森林浴などの自然療法の健康増進作用に関する講演を行った。出発前と全プログラム終了時に心理テストを実施したが、1泊2日でも効果があることが証明された。

③ 登別温泉滞在型健康プログラムモニターツアー（内閣府都市再生モデル調査事業）

2008年2月28日(木)～3月1日(土)

関東圏の中高齢者8名が参加した。登別温泉に2泊3日滞在し、温泉浴、スノーシュー、地獄谷散策等の健康増進プログラムを体験した。参加前後でストレス度、心電図を測定し、心理テストなどを行い評価した結果、脱ストレス作用、心理的安定効果が認められた。さらに、白老ポロトコタンを訪問してアイヌ文化、伝統的自然食などの「観光、健康、文化」を体験したことは好評であった。

profile

大塚 吉則 おおつか よしのり

1955年旭川市生まれ。'79年北海道大学医学部医学科卒業。'89年医学博士取得。コーネル医科大学生化学教室留学。'91年北海道大学附属病院登別分院勤務。温泉医学の研究を開始。'93年ミュンヘン大学温泉治療研究施設にて研究。'06年北海道大学大学院教育学研究科健康スポーツ科学講座教授。'07年北海道大学大学院教育学研究院人間発達科学分野教授。'02年日本温泉気候物理医学会優秀論文賞受賞、日本温泉気候物理医学会理事、温泉学会評議員、NPO法人健康保養ネットワーク副理事長、北の森林と健康ネットワーク副理事長、著書：温泉療法 一癒しへのアプローチー 南山堂