

【Current Views】

中東 3 力国の温浴療法施設を  
訪れて  
Visiting the Centers of Warm  
Bath Therapy in 3 Middle  
Eastern Countries

板 東 浩<sup>1,2,\*</sup>  
Hiroshi BANDO<sup>1,2,\*</sup>

<sup>1</sup> 日本プライマリ・ケア学会理事・広報委員長  
<sup>2</sup> 徳島大学

【要 旨】

2008年、アラブ首長国連邦(UAE)のドバイ、カタールのドーハ、トルコのイスタンブールの3都市で、温浴療法施設を訪れる機会を得た。その際、各施設での体験に加え、スタッフから各国におけるCAMや温浴療法の現状についてもインタビューを行った。CAMの展開に有用な情報について紹介する。

【キーワード】

温浴療法, ドバイ, トルコ, カタール, スパ

はじめに

補完代替医療 (complementary and alternative medicine, CAM) は世界的に大きく展開しつつあり、国や地域の歴史的経緯や医療事情によって、多岐にわたる治療法が含まれる。

従来著者はCAMの中で、音楽療法や温浴・温冷療法、CAMに関連する family medicine に関わってきている。2008年に開催された世界家庭医学会(WONCA)の欧州大会とアフリカ大会に参加した際<sup>1)</sup>、中東のアラブ首長国連邦(UAE)、カタール、トルコを訪れ、CAMを含む医療視察を行い、温浴療法(warm bath therapy, hydrothermal therapy)<sup>2)</sup>を体験する機会を得た。その際、各地域におけるCAMの現状についても、スタッフから情報を得ることができたので、概要を報告したい。

1. ドバイの概略と戦略

UAEは7つの首長国(Emirate)が集まった共同体である。この中でアブダビとドバイの2つが大きく発展し、ドバイは外国人が7~8割を占める国際的都市だ。

ドバイの歴史を振り返ると、当初は石油産業で発展したが、早期から将来を見通した政策で観光に力を注いだ。その結果、いま驚異的な経済発展を遂げ、ドバイ国際空港は、世界で屈指のハブ空港となってきた。

巨大な事業として7つ星ホテルをうまく活用し、パームアイランドの巨大プロジェクトも進行中だ。直径5kmの人工島に多数のホテルや観光施設、別荘などを建設し、椰子の葉模様は宇宙からでも見えるという。

なお、世界の週刊誌「TIME」に、UAEの経済的発展の記事が紹介された(図1)。世界を動かす桁違いのグローバル感覚には、全く驚かされる。

2. スパ天国ドバイ

ドバイは目覚ましい発展途上中で、ホテルの建設ラッシュが続いている。ホテルの部屋も不足し、レストランでも予約しなければいけない。ドバイで定評があるのがスパ、エステ、アラビアンスタイルのケア、インドのアーユルヴェーダなどで、世界中の癒しの技術が集積している。「スパ天国ドバイ」とも呼ばれているようだ。

信頼性が高い旅行ガイドブック「地球の歩き方ドバイ07-08年版」から、本格的アーユルヴェーダとしてタージ・スパ(Taj Spa)を選び、早速電話をしてみることに。人気があるためか翌日は一杯で、2日後に予約し訪れた(図2)。私が選んだコースは、アーユルヴェーダで最も基本のAbyangamである。いろいろな施術が可能で(表1)、価格は日本と同等かやや高めのような。

受理日: 2008年12月26日

\* 〒770-0943 徳島市中昭和町1-61 Tel: 090-3187-2485 Fax: 088-645-2032, 088-654-3945 E-mail: pianomed@bronze.ocn.ne.jp

URL: <http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/pianomed/>



図1 TIME誌の記事

UAEにおけるグローバルな発展の歴史と経緯が紹介され、詳細な分析がなされている。単に石油産業だけではなく、数十年先を見据えた観光産業の振興が、大成功の主因である(2008.2.28号)。



図2 タージ・スパの入口

タージホテルは、一泊1800ディラム(1 dirhamは約30円)クラスのインド系高級ホテル。その最上階および屋上に、スポーツジムや屋外プール、タージ・スパが設置されている。

Abyangamの概要を示す。最初ドライサウナで5分間身体を温めてシャワーを浴び、待合室でゆったりと待つ。照明を落とし、リラックスできる雰囲気がよい。蜂蜜入りの温かい飲物で体の内部から温める。同時に、真鍮のタブに入れた温水で両足のケアとマッサージを受け、心身が落ち着きリラックスできた。近年、足浴の効果に関するエビデンスが蓄積されつつあり<sup>3,4)</sup>、実際に施術を受けて文献をみると、理解が深まると思われる。引き続き、ほぼ8畳程度の個室で60分間のAbyangamを受けた(図3)。内容は頸部や肩、背中、手足のマッサージや、潤滑油を皮膚に塗りこむものだ。最後に身体に塗りこんだwaxをミストサウナで洗い流し、冷水シャワーで冷やす。適度なメリハリで、心地よい施術だった。

以上のように、最初のdry sauna, イントロのfoot care,

表1 Taj Spaにおける主要な施術

	price (Dirham)	time (min)
Ayurvedic Signatures		
Abyangam	320	75
Udvarthanam	575	90
Taila Seka	630	90
European Spa Luxuries		
honey body polish	320	60
Peppermint Sea Twist	460	90
Seaweed body Treatment	490	90
Facials		
Mukhalepam	250	60
Aromatherapy Purifying Facial	380	90
Majestic Glow Facial	450	120
Blissful Massage Therapies		
Aromatherapy Massage	320	75
Swedish massage	320	75
Sports and Fitness Massage	400	90
Hot Stone Massage	400	120
Hand and Foot Pleasures		
Oriental Foot Massage	230	60
Spa Manicure	200	60
Reflexology	320	75
Scalp and Head Therapies		
Ear Candling	180	30
Indian Head Massage	230	45
Spa Pamper		
Men's special Facials	250	60
Skin whitening and others	400	60
Body Treatments		
Chocolate Addiction	275	90
Spa Moroccan Anti-Aging	275	90
Bath		
Moroccan Bath	150	45
Heaven Scented Hammam		
aromatherapy	90	30
Milk and Honey	150	30
Spa Packages		
Full Day Package	1100	300
Half Day Aromatherapy	610	150
The Ayurvedic Package	666	150
Spa Extras		
Full Leg Wax	130	60
Full arm Wax	130	30
Upper Lip Wax	35	10
Back Wax	130	45
Full Face treading	150	15
Full Body Wax	490	120

(1 dirhamは約30円のレートである)

メインの treatment, 最後の mist sauna と、よくオーガナイズされている。また、部屋の雰囲気もよく、施術者の会話も落ち着いたトーンだ。全体的に満足できるもので、心身ともにリラックスできたと思う。

### 3. CAM の専門学校がドバイ 発展に寄与

このたび担当してくれたのは、フィリピン出身の Lito 氏である (図4)。医学的知識も確かであり、今では指名してくれる医師の顧客が十数人に増えるなど、当地で次第に信頼度が高まってきたという。

ドバイには、CAM 関係の専門学校が多い。6 カ月間みっちり学んで最新の技術を習得し、ネットワークを広げ自分で開拓していきける。アジア各地で経験を積んだセラピストたちは、ドバイへの転職を目標にしているという。当地には人も金も集まって驚異的に発展しており、自分の実力次第で big money を得られるからだ。

現在のドバイは、ホテルの建設ラッシュが続いている。いずれのホテルでも、スパやエステ、フィットネスジムの組み込みたい。外国のビジネスマンを会員として、固

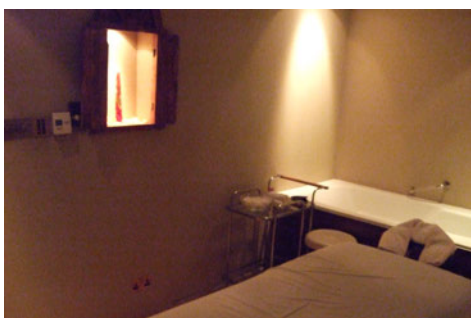


図3 施術が行われる部屋

部屋は照明を落としている。ベッドの端には、頭部を支える中空の部位がみえる。仰向けでは後頭部を固定する。うつ伏せでも顔をまっすぐ固定でき、呼吸も楽で頸部にも負担がかからず、楽な姿勢を長時間保つことができる。



図4 受付で Lito 氏 (左) と筆者 (右)

自国で4年経験を積んだ後、ドバイにきて3年。医学的知識や技術などよく研鑽もしている様子であった。

定客をつかむためである。この場合、単にフィットネスクラブだけでは不十分だ。わざわざ運動をして汗をかく人は、それほど多くないからである。一方、癒しのスペースやサービスがあれば、状況は異なる。まず、会員である本人が利用する確率が高い。また、ビジネスや観光で来た人々に、健康のために癒しのスパやエステを紹介でき、接待にも活用できる。表1のように、世界各地のメニューを選択でき、何度も楽しめる。

これらのケアやセラピーが心身にプラスとなり、癒しや安らぎが得られるだろう。この程度の出費で高い満足度が得られるものが、ほかにあるだろうか? ドバイの発展には、社会的経済的にみて、引き続き CAM が深く関わっていくものと思われる。

### 4. カタール

カタールの首都はドーハである。ドーハ国際空港から中心街までは数 km と近く、町全体は小規模だ。ガイドブック「地球の歩き方」によると、ドーハでのホテル紹介は12個。その最初に紹介され、スパの記載があるのは、唯一シャルク・ビレッジ&スパ (Sharq village & Spa) だった。2007年3月にオープンしたアラビアンスタイルのリゾートホテルで、一室は1400カタール・リヤル (Qatar Riyal, 1 QR=32円) というランクだ。当ホテルの目玉が、別棟の部屋23個を有するスパ「シックス・センス・スパ」である (図5)。

電話予約して訪れると、広大な敷地に驚かされた。スパ全体がエスニックな雰囲気を漂わせている。印象的だったのは問診票だった。関節や筋肉の痛みの有無、強くマッサージしてほしい部位、避けてほしい部位などが、あらかじめチェックされていた。

トリートメントは51種、マッサージは標準的な holistic, oriental, Swedish の3種があり、holistic を選んだ。

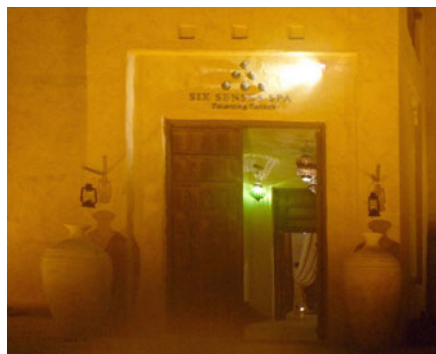


図5 Six Sense Spa の入口

東洋的な雰囲気を醸し出しており、高級感と癒しの期待感が漂っていた。

温浴、冷浴バス、スチーム&ドライサウナで準備した後、60分間のマッサージを受けた。

### 5. スタッフはアジアから中東へ

担当者はフィリピンから来たスペンサーだった。この業界ではフィリピン出身者が多く、ほかにインドや韓国、パキスタン、バングラディッシュ、エジプトなどアフリカ諸国からも流入しているという。いずれも自国の専門学校で半年学び、数年の研修後に海外に出る場合が多い。サラリーは約4倍に跳ね上がる。特にフィリピン出身者は、通常家に送金しているそうだ。

また、日本の現状で、フィリピンから日本へ看護者の流入や日本語試験などについてもよく知っていた。

旅行ガイドでは唯一のスパとあったが、実際には少なくない。ドーハは観光客が多く訪問する地ではなく、ビジネスでの石油関係者や居住者の利用が多いという。本スパは、ドーハの中で最高級だと自負していた。

当スパで働くセラピストは現在12名、受付やヘルパーを含むと総勢約80名に至る。本施設の幹部3名にインタビューできた。最初はタイでスパの事業を始め、その後カタールにも進出してきたそうだ(図6)。

### 6. トルコの蒸し風呂

トルコの首都アンカラは内陸部にある。有名な都市はイスタンブールで、ヨーロッパとアジアの架け橋となる場所に位置する。地球の歩き方(08-09年)では、イスタンブールで、古式のトルコ式風呂であるハمام(Hamam)が3個、エステサロンが5個紹介されている。

私が選んだのは、伝統的なトルコ風浴場のチェンベリタシュ・ハمامである。その理由は、路上電車の駅に



図6 Six Sense Spaの経営幹部

タイで成功した後、中東にも支店を出して展開してきた。スタッフの教育や研修システムが成功をおさめる秘訣であるという。

隣接していたから。同施設は1584年に立てられ、歴史的にも価値ある建造物として知られている(図7)。

入場料+アカスリ+マッサージで40トルコリラ(Yeni Turk Lirasi, 1 YTL=90円)を支払う。脱衣所で腰巻き1枚だけを着衣し、蒸し風呂式の共同浴場へ。かけ湯やシャワーで身体を暖めた後、平らな大理石の上で男性のケセジ(三助さん)がアカスリを行う。ときに濡れタオルで



図7 トルコ風の伝統的な浴場(Cemberlitas Hamami)

入口は狭いが奥は広く、道路から円形のドームが見える。この真下に、直径約10mの円形で高さ約60cmの平らな大理石の洗い場がある。



図8 ハمامの施設

1階は食事ができる団欒の場で、2-3階は脱衣のための小部屋が多く設置されている。

バシッと刺激され、ダイナミックなものだ。引き続き、20分のオイルマッサージも楽しめた。

本施設は3階建てで、2階と3階には脱衣場など多くの部屋がある。1階のフロアには食事スペースもあり、風呂上がりの家族が食事を楽しむ光景もみられた(図8)。当国での風呂とは、歴史的に、健康の場でもあり、コミュニケーションの場でもあると説明を受けた。

#### おわりに

今回、中東の3カ国で温浴療法を体験するとともに、スタッフから現状を聞くことができた。心身を癒す同療法やCAMの存在は、経済的に各国を発展させていく重

要な因子でもある。今後、各国でCAMのさらなる展開を期待していきたい。

#### 参考文献

- 1) 板東 浩. トルコにおける家庭医療の展開. *Jamic Journal* (2008.11) 2008; 19(2): 38-39.
- 2) 日本温泉気候物理医学会温泉用語集 (2008) [http://www.onki.jp/pdf/glossary\\_abc.pdf](http://www.onki.jp/pdf/glossary_abc.pdf)
- 3) Liao WC, Chiu MJ, Landis CA. A warm footbath before bedtime and sleep in older Taiwanese with sleep disturbance. *Res Nurs Health* 2008; 31: 514-528.
- 4) Yamamoto K, Aso Y, Nagata S, et al. Autonomic, neuro-immunological and psychological responses to wrapped warm footbaths—a pilot study. *Complement Ther Clin Pract* 2008; 14: 195-203.

## ABSTRACT

### Visiting the Centers of Warm Bath Therapy in 3 Middle Eastern Countries

Hiroshi BANDO<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> *Japanese Academy of Primary Care Physicians, executive board member, the chairman of public information*

<sup>2</sup> *The University of Tokushima*

We had the opportunities to visit some centers of warm bath therapy at Dubai in UAE, Doha in Qatar and Istanbul in Turk in 2008. In addition to author's experience, each interview concerning CAM and/or warm bath therapy was taken from the center staffs. Useful information for developing CAM would be summarized and introduced in this report.

**Key words:** warm bath therapy, Dubai, Turk, Qatar, spa