

マインドフルネスの医学的効果

お話し 田中伸明さん
(ベスリククリニック院長)

世界的な大手企業の経営陣だけでなく、美と健康を求める女性たちの間でもブームになっているマインドフルネス。その効果が、科学的な検証によって次々に明らかになっています。

意識して行なう呼吸が 脳の働きを安定させる

ストレス軽減プログラムとして知られるマインドフルネスは、当初、痛みを緩和させる治療にも用いられていました。ベスリククリニック院長の田中伸明さんは「原因不明の慢性的な頭痛のケースでは、ストレスの関与が大きいとされています。この場合、継続的な痛みが脳の扁桃体を興奮させ、さらに痛みが増幅されて、なかなか改善されません。そういう症例にマインドフルネスを行なうと、興奮して肥大した扁桃体の縮小が認められ、痛みの軽減に役立つことがわかりました」といいます。

扁桃体は五感を通して脳に入った情動反応の処理や記憶の定着に大きな役割を果たしています。痛みのほか、怒りなどの激しい感情が鎮まり、認知症の予防効果も明らかになってきました。

同時に、前頭前皮質の働きが活性化され、判断力や意思決定、識別能力が高まることもわかりました。特に、脳の視床下部にある前帯状回、自律神経に働きかけ、心拍数、呼吸数、体温などを管理し、ストレスやリラクソスのバランスを調節しています。マインドフルネスを続けられれば、当然、自律神経のバランスがよくなり、免疫力も高くなる。それが一番の医学的な効果と考えられます。その効果を生み出すメカニズムは？

「自律神経が調節している身体機能のうち、呼吸は自分の意志で深くも長くも調節できます。ストレス社会に生きる現代人は常に交感神経が緊張状態にあり、副交感神経の働きを高める、ゆっくりとした呼吸を意図的に行なえば、心身をリラックスさせられます。マインドフルネスを続けると自律神経が整い、免疫系やホルモンの働きも安定するのは、その基本にある呼吸法のおかげといえるでしょう」

マインドフルネスの ポイントとは、 自己客観視

ただ、医学的な効果を期待してマインドフルネスを行なうのは本末転倒といえます。「マインドフルネスの大きな特徴は、呼吸法を行ないながら自己を客観的に見る訓練ができることにある」と念を押されました。

「例えば女性の場合、更年期には卵巣機能の衰えとともに多様な自律神経の失調症状が出てきます。マインドフルネスを続けると、自律神経を安定させる効果が高く、数々の症状が和らいでいきますが、その時に自分の体に何が起きているのか、冷静に観察する力が養える、そこが最も重要なポイントです。更年期症状は予期せずに関われることが多く、突然激しい動悸が起きたり、いらいらして家族に八つ当たりしたり、不安な気持ちが増大した

り……。そういう時にマインドフルネスを行ないながら自分の体を観察すると、動悸が激しい、いらいらしているな、落ち着いてゆっくり呼吸してみよう、などと冷静さを取り戻し、症状が軽減されていきます。もちろん個人差があるので、症状が取れない場合は医師の診断を受けてください」

激しい怒りが湧いてきた時も、呼吸を意識しながら内面を観察することで、怒りが治まっていくという実験結果もあるそうです。「瞬時に自己観察ができる」と、感情の高ぶりが沈静化するように脳の仕組みができていくからです。ただ、そこまで来るには日々の練習をこつこつ続けることが大事。私の場合は毎日の通勤途中に内面を見つめる練習をしています。まず自分の体の機能を観察し、次に心の状態を観察する。それから外界に目を移して、みんな忙しそうに歩いているな、私も慌ただしく歩いているが、私の心身は安定した状態で改札口に入っていく、などと、歩きながらマインドフルネスを行なう習慣が身につきました」

現代の大脳生理学は脳で起こる現象や動きを解明しつつあり、客観的に自分を見ている「私」は、実は脳の後頭葉に目から入ったものや脳内でイメージする映像を投影するスクリーンだったという答えが出ています。そのスクリーンが「私」と考えるとわかりやすいでしょう。こうした「私」に気づく技術の一つがマインドフルネスといえるのです」

よりよい生き方を 目指す人に 最適なエクササイズ

マインドフルネスの練習を積んでいくと、客観的な観察力や注意力が増して、情報を処理する能力も上がり、周囲の人の気持ちもよく理解できるようになって、無駄な摩擦が避けられるようになります。

「そこから、自己実現を目指す人たちに最適の健康法といわれるようになりまし。何か社会の役に立ちたい、人々を幸せにしたい、平和な世の中にしたいたいという希求する心も芽生えます。その結果、

自分の人生は充実していた、ありがたいことだと、周囲の人々に感謝しながら最期を迎えられるようになる、それがマインドフルネスの本質といえます。実は私は四〇歳で大腸がんになり、大手術。人生を見直す機会を得ました。足もとを見ると、仕事に没頭し、体だけでなく、家族との関係も壊れていたことに気づいたのです。そこで原点から生き直そうと、家族とともに福島に移住。会津大学の客員教授などを務めているうちに五年が経ち、気がつくのがんを克服し、家族の絆も取り戻していました。以前の私はうまくいかないことを外的環境のせいにしてきたために家族との関係が悪化して孤独になり、周りにはみんな敵と思えて、感謝

を忘れて暮らしていました。ところが病気を治していく中で、家族や周囲の人々への感謝の気持ちがよみがえり、がんのおかげで生き直せたと、がんにも感謝できるようになりました。それが、マインドフルネスを続けてきたことで得られた、私にとっての何よりの効果です」

「うつ的な症状にも
マインドフルネスは有効。
数々の心理療法も行ない、
回復率を高めています」

田中さん

たなかのぶあき 1987年鹿児島大学医学部卒業、神経内科専門医として、諏訪中央病院の東洋医学センター医局長、外資系コンサルティングファーム、京都産業大学経営学部教授等を経て、2014年東京・神田で心療内科ベスリククリニックを開院。