

ストレス解消などあらゆる効果が 研究で続々判明！呼吸に意識を集める 全く新しい治癒力アップ呼吸が登場

医療法人和楽会理事長
かいやひさのぶ
貝谷久宣

医療や世界的 大企業でも採用

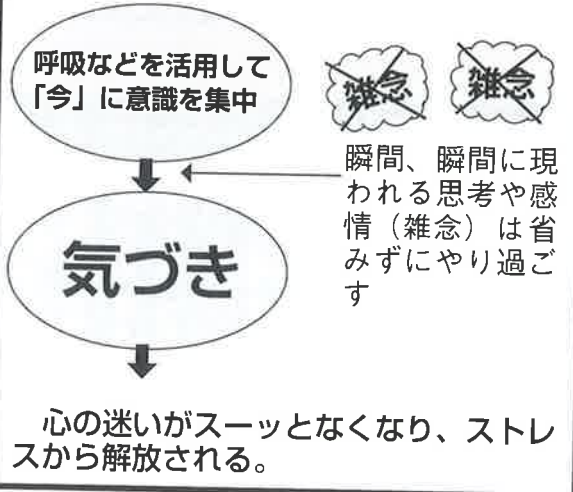
ストレス社会といわれる昨今。うつ病や不安症などの精神疾患を訴える患者さんが増えつづけています。また、ストレスは精神疾患だけでなく、ガンなどの重大な病気を招く要因にもなるので決して放置してはいけません。

そうした中、ストレス解消に打ってつけの方法が見つかり、今世界じゅうで注目を集めています。それが、「マインドフルネス」です。

マインドフルネスは、1990年代に米国の分子生物学者のジョン・カバットジンによって考案されたストレス低減法です。その特徴は、仏教の禅、すなわち瞑想からヒン

マインドフルネスとは

マインドフルネスは、1990年代に米国の分子生物学者のジョン・カバットジンによって考案されたストレス低減法。日本語で「気づき」を意味し、ここで気づきとは今この瞬間の体験に注意を向けて、現実をあるがままに認め、思考や感情にとらわれないようにすること、と考えられている。



というのも、私たちは物事を冷静に考えているつもりでも、過去の経験や今の気分、あるいは将来の不安に少なからずとらわれているのです。また、そうした物事のとらえ方がクセになつていたりともいえます。

例えば、水が半分入っているコップを見ているとしましょう。そのとき、多くの人が「まだ半分もある」と見るか、「もう半分しかない」と見るのではありませんか。そのとらえ方は人によって違い、

個人の思考や感情に左右されているのです。つまり、水が半分入っているコップを、現実としてだけとらえるのは、非常に難しいことなのです。

そこで、マインドフルネスでは、自然に行う呼吸に注意を向けることで、瞬間、瞬間に現れる思考や感情は、省みずにやり過ごします。そうすると、心の迷いがスーッとなくなり、不思議なほどに気持ちが悪くなるのです。

すでに、米国マサチューセッツ大学医学部では、マインドフルネスの専門機関が設けられているほか、グーグル社やアップル社といった有名企業では、社員のストレス対策や集中力アップの手段としてマインドフルネスの導入が進められています。

マインドフルネスが、ここまで注目を集めているのは、その優れたストレス解消の効果もさることながら、多くの研究が行われてエビデンス（科学的根拠）が確かめられたからでしょう。

国立情報学研究所 (C i N

ストレスの
低減

慢性うつ
の改善

不眠障害の
改善

etc.

i i) に登録されたマインドフルネスの論文は、2001〜2005年の5年間で6件だったのに対し、2011〜

2013年の3年間では108件に増えたことがわかっています。そして、その多くの論文がマインドフルネスの

ストレス低減などの有効性を示したものでしたのです。

慢性疼痛や不眠の改善にも有効

そもそも、神経科医の私がマインドフルネスに興味を持ったのは10年以上前のこと。私が理事長を務めるクリニックで、うつ病の治療に禅をと

り入れたのがきっかけでした。実際に、うつ病の患者さんに禅をやってもらったら、症状が回復するケースもあることがわかったのです。

その後、私は禅を基礎とするマインドフルネスが米国で代替医療にとり入れられ、研究も盛んに行われていることを知り、積極的に治療にとり

入れることにしたのです。実際に、私と早稲田大学の人間科学術院と共同で150人を対象に試験を行い、マインドフルネスの効果を垣間見ました。その結果、気分が前向きになってうつや不安が軽減することが確かに証明されたのです。

また、これまで海外で発表された論文によると、マインドフルネスは精神疾患の改善だけでなく、慢性疼痛や不眠障害などさまざまな症状の改善に有効であると報告されています。そうした点を踏まえると、マインドフルネスは体の治癒力を高める、いわば「治癒力アップ呼吸」とも呼べるのではないのでしょうか。

ストレスの低減、不眠障害の改善など多彩な効果が得られる



割引制度をご利用ください
詳しくは99%のハガキをごらんください

新発売 バイオラバー

●新潟県の黒姫山でとれた炭酸カルシウムを99.7%以上含む石灰石が主原料で、貴金属などを独自配合した、独立発泡ハニカム構造のラバーです。日常生活やお仕事、スポーツ時にご利用ください。



装着用
ベルトつき

商品番号: 4752
商品名: バイオラバーPタイプ (三角形)
サイズ: 一辺 14cm、厚さ 8mm
特価 27,778 円 (税込 30,000 円)
メーカー希望売価 32,400 円



装着用
ベルトつき

商品番号: 4758
商品名: バイオラバーGタイプ (ひし形)
サイズ: 約 14cm × 25cm、厚さ 8mm
特価 55,556 円 (税込 60,000 円)
メーカー希望売価 64,800 円



商品名: バイオラバーエアロドームベルト

サイズ	商品番号	ウエスト適用サイズ
S	4792	約 60cm ~ 70cm
M	4793	約 70cm ~ 80cm
L	4794	約 80cm ~ 90cm
XL	4795	約 90cm ~ 100cm

厚さ: 2mm
101,852 円 (税込 110,000 円)
メーカー希望売価 118,800 円

株式会社マキノは、バイオラバー正規代理店です。他の商品の取り扱いもごさいますので、お問合わせください。



株式会社マキノ
電話 0120-962-691

携帯電話からは
03-5965-6721

●お電話いただけなければ、掲載していない商品についても、くわしくご案内いたします。

治癒力アップ呼吸は脳を刺激する
効果が大きく、物忘れや認知症の
治療でも世界的企業の研修でも採用

夢21編集部

体に眠る「治る力」を引き出す

ここからは、治癒力アップ呼吸とも呼ぶべきマインドフルネスがなぜ、さまざまな病

気の予防・改善に効果を発揮するのか、さらにはその秘めたる効果の可能性について明らかにしましょう。

まず、マインドフルネスによって心身が健康になる理由として考えられるのが、脳が

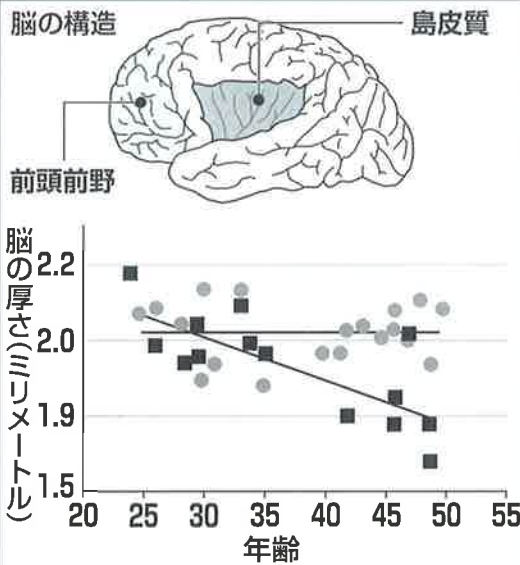
活性化されることです。

マインドフルネスについて精通している東海大学医学部教授の川田浩志先生は次のように述べています。

「今から10年前に、マインドフルネスを行うと脳の島と前頭前野という部位が大きくなることが、米国の研究者によって明らかにされています。ちなみに、島は体のさまざまな感覚や喜怒哀楽といった感情をまとめている場所で、

また、マインドフルネスによって心身が健康になる理由として考えられるのが、脳が

脳の機能が衰えにくい



マインドフルネス実践者 (●) と非実践者 (■) における、脳の前頭前野の厚さと年齢の関係を調べたグラフ。実践者は、年を重ねても前頭前野の厚さが薄くなりにくく (萎縮しにくく)、脳の機能が衰えにくいとわかった。

前頭前野は認知や意思決定、注意集中などにかかわっている場所です。脳のそうした場所が発達することによって、自分や周囲の物事と冷静に向き合えたり、注意集中力が増したりすると考えられます」

さらに、米国カリフォルニア大学の研究チームによると、マインドフルネスを習慣的に行っている人の脳は、年を重ねても衰えにくいことがわかりました。具体的には、脳の神経線維が集中する灰白質という部位の異常が少なく、物忘れや認知症の起こるリスク(危険)を小さくする可能性が示されたのです。

「マインドフルネスの認知症に対する研究が進められていますが、あくまで検証段階。治療に応用できるのかどうかを判断するには、さらなる研究が必要だ」と(川田先生)

実際に、マインドフルネスの研究が最も進んでいるのは、うつ病や不安症などの精神疾患に対する効果です。

医療法人和楽会の貝谷久宣先生は次のようにいいます。

「マインドフルネスには、脳に好影響を与えるだけでなく、自律神経(意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配する神経)の一つである副交感神経(体をリラックスさせる神経)を優位にする効果があります。しかし、人間の心身はそんなに単純なものではありません。マインドフルネスの行為自体に、私たちの体に眠る『治る力』を引き出す何か特別な力があるのではないかと私は考えています」

さらに貝谷先生は、マインドフルネスによって副交感神経が優位になると、不眠の改善にもつながるといいます。

「米国の南カリフォルニア大学の研究チームも、睡眠障害の人が就寝前にマインドフルネスをやると、睡眠の質が向上すると発表しています」

こうした多くの効果が認められたマインドフルネス。デジタルやインテルをはじめとした米国の企業では、マインドフルネスを社員の集中力アップや健康増進に役立て、成果を上げているそうです。

ガンの人170人が治癒力アップ 呼吸をやったらストレスも痛みや 倦怠感も消え生活満足度がアップ

夢21編集部

ガンの再発予防に つながる

さまざまな病気の治療に役

立つ代替療法として、これから期待される治癒力アップ呼吸とも呼ぶべきマインドフルネスですが、中でも、ガンの患者さんのQOL（生活の質）を高める「ガンサポーターケア」の分野では、大きな期待が寄せられています。

ガンサポーターケアと

は、痛みの緩和、抗ガン剤で起こる副作用の軽減、精神の安定、再発の予防など多岐にわたります。

実は、マインドフルネスを行うと、ガンの患者さんの健康状態がよくなり、QOLがアップする事実が判明しています。

ドイツのデュースブルクエッセン大学の研究グループは、170人のガン患者さんを対象に試験を行ったそう

ガン関連の症状が和らぐ

ドイツのデュースブルクエッセン大学の研究報告によると、170人のガン患者さん（女性が約90%で、乳ガンの人が65%を占め、ガン発見から2年余りの人が中心）にマインドフルネスと心理療法、生活習慣の指導を3カ月にわたって行った結果、下記にあるガン関連の症状が大幅に改善した。

- 痛み
- 全身の倦怠感
- うつや不安
- 便秘
- 健康状態がよくなった



➔生活満足度がアップ!

す。対象者は女性が約90%で、乳ガンの人が65%を占め、ガン発見から2年余りの人が中心になります。

この試験では、マインドフルネスに加え、心理療法、生活習慣の指導

を3カ月にわたって行いました。そして、最後にアンケート調査を実施して効果を評価したのです。

その結果、痛み、全身の倦怠感、うつ、不安、便秘など、ガン関連の症状が大幅に改善する傾向が見られたとされます。同時に、健康状態のよさを実感したり、行動範囲が広がったり、家事などの日常作業ができるようになったりと、QOLが向上していたそうです。

さらに、生活満足度がアップしたことで、ガンにかかったことを後ろ向きに考える気持ちが低下していました。特に、ガン関連の症状が改善した人ほど、生活や健康の満足度、医療への信頼感が上がって、前向きな気持ちになっていたので。

医療法人和楽会の具谷久宣先生は、ガンサポーターケアにおけるマインドフルネスの顕著な効果について、次のように述べています。

「マインドフルネスでガン関連の症状が改善するのは、炎

症を鎮めたり、免疫力（病気から体を守る働き）を高めたりする効果があるからだと考えられます。

とはいえ、ガンの患者さんのケアで最も重要なのは再発を防ぐことです。マインドフルネスで免疫力がアップすれば、ガンの再発を防ぐ可能性が高まると、私は考えています」

先に述べた研究は、ドイツで行われたものなので、試験結果がすべて日本人に当てはまるわけではありません。

現在、わが国ではマインドフルネスによるガン疼痛の緩和治療の研究が積極的に行われています。

最近では、高野山大学教授の井上ウイマラ先生が、慶應義塾大学でマインドフルネスによるガン緩和ケアのセミナーを開催して反響を呼びました。今後、日本でも、ガンの患者さんのQOLを向上させる一助として、マインドフルネスが普及するのはまず間違いないと、専門家の間でも考えられています。

まずは1回3分を実践！ 基本のやり方と誰にも簡単な 3種のポーズを詳細図解

東京マインドフルネスセンター
ディレクター・鍼灸師
は せ が わ よ う す け
長谷川洋介

1 禅由来の調身・調息・ 調心を意識して行う

マインドフルネスにはいくつものやり方がありますが、その中から、呼吸に意識を向けて行う基本のやり方（正式には静座瞑想めいそうという）とヨーガを活用した3種のやり方を紹介しましょう。

まず、基本のやり方は禅のように座って行うやり方。ここでは、禅と同じく「調身」「調息」「調心」を行い、心身を整えます。

一つめの調身では、正しい姿勢で座り、体の状態を整えます。禅の修行は、右足を左の太ももに乗せ、左足を右の太ももに乗せる「結跏趺坐けつかたざ」という座り方で行いますが、それは大変なので、初心者の方はふつうにあぐらをかいていただければけっこうです。

あぐらをかくだけでも足腰に痛みが現れる人は、イスに座ってもかまいません。

左右の手は前で組むか、ひざの上に置いてください。

ポイントは、背すじを伸ばして骨盤を起こすように座ることです。お尻しじの後ろ半分にクッションを敷いて行えば、誰でも自然と骨盤を起こせるはずです。

二つめの調息では、5秒ほどかけて鼻から息を吸い、ゆっくりと鼻から息を吐きまです。厳密に時間を計る必要はありませんが、できるだけゆっくと息を吐くことを心がけましょう。

このとき、呼吸に意識を集中させて、ストレスの元凶となる雑念ざつねんに気づいても呼吸に戻ってくるのが、とても重要になります。

そこで、息を吸うときに心

の中で「吸っています、吸っています……」とつぶやき、吐くときも同様に「吐いています、吐いています……」とつぶやいてください。余計なことは何も考えず、呼吸と心の中のつぶやきに意識を集中させることが肝心です。

三つめの調心では、雑念が起こったときに、呼吸に意識を戻す「ラベル貼り」を心の中で行います。

呼吸以外の何かに気持ちが傾いたときに、心の中で「雑念を受け入れました。呼吸に戻ります」とつぶやき、気づいたという事実だけに目を向けて再び呼吸に意識を戻すのです。

すると、「雑念」のラベルが貼られた事柄に気持ちが傾かなくなり、しだいにストレスが低減するのです。

基本のやり方は、3分くら

いから始めて、徐々に時間を延ばすようにしてください。慣れてくれば、20〜30分でもらくにできるようになり、気分がどんどんよくなってくるはずです。

2 やったその場で 効果を実感できる

続いて、ヨーガを活用した3種のやり方について説明しましょう。基本のやり方では、呼吸に意識を向けるようにしましたが、3種のやり方では「動き」や「肌感」に注意を向けるようにします。

3種のやり方は、「足首回し」「前屈」「ボディスキヤン」になります。足首回しと前屈では動きに意識を向け、ボディスキヤンでは肌感に意識を向けて行います。それぞれのやり方については、96〜98頁を参照ください。

実際に、私がマインドフルネスを指導した患者さんの大半がその場で効果を実感し、そのとりこになっています。みなさんもぜひ、その効果を体感してみてください。

マインドフルネスの基本のやり方と3種の

基本のやり方

準備

(呼吸に意識を向ける)

「結跏趺坐 (やり方は下の図を参照)」を基本にして座る。ただし、結跏趺坐ができない人は、あぐらでかまわない。このとき、お尻にクッションなどを敷く。

右手の指の上に左手の指を重ねて、両手の親指を自然にくっつける

気づき

ふだん気づかない周囲のようすなどに目を向け、現実をあがままに認識して呼吸に意識を戻す。

呼吸

鼻から息を吸うとき、心の中で「吸っている」とつぶやくことで、呼吸に意識を向けやすくなる。

雑念

「未来はどうなるのだろう」など不安や悩みといった雑念が必ず出てくる。重要なのは雑念を受け入れて、呼吸に意識を戻すこと。

お尻の下にクッションなどを敷いて、骨盤を起こすように意識して座る

- 手は、右手を足の上に置き、その上に左手を乗せる (右手の指の上に左手の指を重ねる)。そして、両手の親指を自然にくっつける。肩やひじの力を抜いて背筋をのびし、頭が前傾しないように少しあごを引く。
- 全身をリラックスさせた状態で、鼻で呼吸をする。息を吸うときに心の中で「吸っています、吸っています……」、息を吐くときに「吐いています、吐いています……」とつぶやき、呼吸に意識を向ける。雑念 (過去の出来事、未来の心配事、悩み) が出てきたら、雑念に気づいたという事実だけに目を向けて、心の中で「雑念を受け入れました。呼吸に戻ります」とつぶやき、再び呼吸に意識を戻す。1回3分から始めて、徐々に時間を延ばす。

結跏趺坐とは

禅由来の、右足を左の太ももの上に、左足を右の太ももの上に乗せる座り方。



ポーズ

1

足首回し

手の指が足の指の間に交互にくるように組む



動き

足首を回していることだけに意識を向ける。雑念が出てきたら、それを受け入れて足首を回していることに意識を戻す。

- 両足を伸ばして床に腰を下ろす。次に、右足を左の太ももの上に乗せ、左手の指が右足の指の間に交互にくるように組む。右手は右足のつけ根の上におく。
- 「1、2、3、……」と数をかぞえながら、右の足首を内側に10回連続で回転させる。続いて、外側に10回連続で回転させる。このとき、ゆっくり丁寧に足首を回していることだけに意識を向ける。
- 左足も同様に行う。

2

前屈

体に痛みが現れない範囲で、上体を倒す



動き

前屈で体を前に倒すことだけに意識を向ける。雑念が出てきたら、それを受け入れて前屈に意識を戻す。

- 両足を伸ばして床に腰を下ろす。次に、左上の写真のように右足のひざを曲げて、足先を股関節につける。両手は、力を入れずに床につけておく。
- 両手を前に伸ばして上体をできるだけ前に倒す。その状態を保ったままゆっくりと呼吸を5回行い、元の姿勢に戻る。これを3回連続で行う。このとき、上体を倒すことだけに意識を向ける。
- 左足のひざを曲げて、同様に行う。

★3つめのポーズ（ボディスキャン）のやり方は、98ページを参照ください。

3 ボディスキャン



肌感

肌感覚をこ
研ぎ澄ますこ
とだけに意識
を向ける

- あおむけに寝て、両足をまっすぐ伸ばし、全身をリラックスさせる。
- 鼻でゆっくりと呼吸をしながら、肌の感覚（肌感）に意識を向ける。このとき、足先から頭頂部まで意識を向ける肌の部分を徐々に移動させる。雑念（過去の出来事、未来の心配事、悩み）が出てきたら、雑念に気づいたという事実だけに目を向けて、再び意識を肌の感覚に戻す。1回3分から始めて、徐々に時間を延ばす。

東京都に住む関口紀子さん（仮名・52歳）の左胸に乳ガンが見つかったのは今から3年前のこと。すでにガンが乳

化粧や服装に気を遣うほど元気になった

乳ガン再発の不安から現れた
ウツや不眠が解消し薬を手放せ
て3年後の今も再発なし

はせがわようすけ
長谷川洋介

房全体に広がっており、手術で全摘（すべて取り除くこと）しなければならなかったそうです。

ほかの部位へのガン転移はなく、術後の経過もよかったです。乳房を失ったこと

は、関口さんにとつて大きな苦悩でした。加えて、ガン再発の不安や恐怖もあり、退院後は、ウツや不眠に悩まされたそうです。気分が沈み、抗ウツ薬をはじめとする薬剤を複数服用していたこともあり、食欲がほとんど起

こらなかつたという関口さん。数カ月で体重が5kg以上減り、やせてしまいました。

手術後に診療していた心療内科の主治医は、抗ウツ薬の服用だけではウツや食欲不振の改善が困難と判断。主治医は、これまでの記事で述べられている今注目の呼吸法「マインドフルネス」を指導している私のもとを訪れるよう、関口さんに助言したそうです。

当初の関口さんは、目がうつろで体がフラフラしており、まるで魂が抜けたような状態。それでも、健康を取り戻したいという思いは強く、マインドフルネスに興味を持っていくようでした。

関口さんの心の苦しみは、全摘した乳房や、ガン再発のことをくり返し思い悩んでいることにあつたといえます。

そこで、マインドフルネスの最中にそうしたことを考えたら、すぐに「呼吸に戻りませ」と心の中でつぶやき、雑念がなくなったら呼吸に合わせて、「吸っています」「吐いて

います」と心の中でつぶやくことを就寝前に20分間やるようにすすめました。

それとともに、毎週、私の教室にも参加した関口さんは、週を追うごとに状態が回復。1〜2カ月後には、目に輝きが戻り、表情がすっかり明るくなっていたので話を聞くと、不眠が解消して、睡眠薬なしでぐっすり眠れるようになったといいます。

さらに、食欲不振が解消して体重が元に戻り、筋肉と脂肪がつきはじめたそうです。体力の回復とともに精神状態も安定しはじめた関口さん。周囲から見られることを意識しだして、積極的に化粧をしたり、服装に気を遣ったりするようになりました。

3カ月後には、気持ちも前向きになり、ガン再発のこともあまり考えなくなったといえます。関口さんは、今でも積極的にマインドフルネスを続けており、今では、抗ウツ薬の服用をやめられ、ガンの再発も起こらず、毎日元気に生活しているそうです。