

The Power of Music

第11回



日本抗加齢医学会評議員
日本音楽療法学会評議員

板東 浩
Hiroshi Bando



徳島大学卒業、ECFMG資格取得後、米国でfamily medicineを臨床研修。専門領域はアンチエイジング、糖質制限、音楽療法、スポーツ医学など。アイススケート選手として国体出場(1999-2003)。第9回日本音楽療法学会大会長(2009)。第34回PTNA全国決勝大会入選(2010)、第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール(EIPIC) in Japan銀賞(2012)。第7回日本音楽医療研究会大会長(2014)。日本プライマリ・ケア連合学会・学術大会長(2017,高松)。Editor of Diabetes Research-Open Journal, 講演多数、印刷物は1,800点以上。
<http://www.pianomed-world.net/>

図1



はじめに

世界の文明で、かつてペルーにインカ文明があったことをお聞きになったことがあるでしょう。場所はアンデス山脈のマチュピチュというところ。いろいろな歴史も関わっていますが、なぜ、あのような山岳地帯に高度文明が栄えたのか、不思議ですね。

このたび、私はペルーを訪れる機会がありました。今回は、ペルーの山岳地帯におけるエピソードや同地域の伝統音楽である「folklore」などについて、触れてみたいと思います。

南米のリオとマリ

日本の安倍首相と筆者の私との間には類似点があります。昨年、南米のブラジルで五輪が開催されました。リオを訪れた安倍首相はマリオに変身し、その後ペルーの首都リマで開催されたAPEC首脳会議にも出席されました。一方、筆者もリオで開催された医学の国際会議に参加し、その足でリマも訪れたというワケです。

そもそも比較すること自体が失礼ですが、両者が訪問した国は同じでも、その意義や重要性が全く違うのは当たり前ですね。

リマは人口890万人を擁する大都会で、リオやサン・パウロと並ぶ南米のゲートウェイなのです。海拔150mのリマから、かつてインカ文明が栄えた高地のクスコに飛行機で移動しました。ペルーの地図を図1に示します。

インカ文明が栄えたクスコ

クスコは山岳地帯にあり、海拔は3,399mと富士山の3,776mとあまり変わりません。空港に到着すると、旅行者の前に突然大きなサインボードがありました。「高山病に陥る危険性あり、きちんと対処すべし」という注意喚起です。世界から観光客が集まるクスコでは、高山病対策が大切なポイント。到着するや否や、薬を忘れずに飲むように各国の言語で表示されています。日本語は平仮名で記載されていて面白いです。

さて、私は前もってアセタゾラミドを服用し、ゆっくりした動作を心がけていたので大丈夫。ただ、サクサイワマン遺跡を訪れ、小高い丘を登ったときのこと。いつもは階段を1~2段とばしで昇っても何ともないのですが、今までみられなかった息切れを確かに感じるがありました。

図2 空中ホテル



図4 マチュピチュ遠景



図3 マチュピチュの村と駅



図5 マチュピチュ街近景



高山病と気圧

ここで、高山病についてのポイントをお示しましょう。おおむね2,000～2,500m以上で出現し、山酔い、高所肺浮腫、高所脳浮腫という3つの段階がみられます。90%以上は初期症状の山酔いで、頭痛、嘔気、嘔吐、疲労感や脱力感、立ちくらみやめまい、不眠などが特徴。予防薬はアセタゾラミドであり、高地に到着する前日から到着後3日後まで4日間内服するのが標準です。

気圧の目安は平地で1,013hPa（ヘクトパスカル）のとき、標高2,000mで795hPa、3,000mで700hPaとなります。酸素濃度は0mで100%とすると、2,000mで78%、3,000mで68%、4,000mで60%まで下がってしまうことに。

気温の変化は、100mの上昇で0.6℃低下、風速1m/秒の風で体感気温が1℃低下します。平地で30℃なら、3,000m地点の無風で12℃に。ここで風力3（木の葉や小枝が動く＝風速3.4～5.4m/秒）では3～5℃低下して体感温度が9～7℃となります。風力5（葉のある灌木が揺れる＝風速8.0～10.7m/秒）では、体感温度が4℃～1℃まで冷えることに。

ということで、冬山登山のジャケットなどが必須となります。想像以上に気圧・気温の低下は厳しいですね。

400mの絶壁に空中ホテル

観光客はまずクスコに入り、110km離れたマチュピチュには列車で移動します。数ヶ月前にインターネットで予約していた山岳列車Perurailに乗車しました。

深い山や谷の合間を列車が進み、久しぶりに懐かしくゆったりした旅です。飲み物やお菓子のサービスも楽しみの一つ。

険しい斜面を登坂・降坂するため、途中にスイッチバックの箇所も。箱根登山鉄道のように、進行方向が変わり、線路がジグザグになっているのです。

車内のアナウンスで、驚くべきホテルに遭遇！クスコには聖なる谷（Sacred Valley）があり、その絶壁の中腹に足がすくむようなホテルが（図2）。The Skylodge Adventure Suitesと呼ばれ、400mの断崖絶壁を実際に登って宿泊するアドベンチャーパッケージツアーなのです。

行くも恐怖、泊まるも恐怖、降り着くのも恐怖、という怖じ気づくような3点盛り。しかし、目の前に広がる300度のパノラマビューは素晴らしく、酔いしれるとのこと。宿泊料は、送迎・登山・宿泊（朝夕2食＋ワイン）・下山込みで1名999ドルなので、十分に挑戦できますね。

ともかくにも、かつて文明が誕生し、文化レベルが高かったクスコは標高も高く、高山病にも注意が必要です。いちど、この高いホテルで静寂と聖なる夜を楽しんでみてはいかがでしょうか？

マチュピチュ

列車の旅を3時間楽しんでマチュピチュ駅へ（図3）。周辺を見渡すと、山を切り開いて駅を作ったような様子です。ここからバスで半時間揺られて、ようやく天空の街マチュピチュに到着できました。

目の前に聳える山の頂上には雲が浮かび、そこには仙人が住んでいるかもしれません（図4）。街を実際に歩いて石を積み上げて造った家に触れると、あたかも古の時代が蘇ってきたかのように感じられます（図5）。

よくぞ、こんな山岳地帯の奥の地に、天空の街が誕生したものです。本当に人間の力だけなのでしょうか？ナスカの地上

図6 民話の鬼



図7 ケーナ(下)&サンポーニャ(上)



絵の存在からも、少なくとも一部は宇宙人が関わったのではないか、などと考えてしまうのです。

ここで、いま人気上昇中の動物として放牧されているのが「アルパカ」。体がモフモフしていて、あの小さな顔がなんとも可愛い! また、ベビーアルパカで作られたマフラーや手袋は本当に柔らかく気持ちいいですね。

🎵 おもてなしは列車でも

マチュピチュからクスコに戻ってくる列車では、お洒落なおもてなしの企画が。夕食の後には、女性乗務員がモデルに変身してファッションショーがスタート。さらに、地元の民話にそって、男性乗務員が鬼の面をかぶりカラフルな装束を身に付け、客車の通路で歌ったり踊ったり。なかなか秀逸のエンターテイメントです。

その民話の主人公には、宿泊したホテルのロビーでもお目にかかりました(図6)。日本ならさしずめ七福神か秋田のねぶたか、あるいはなまはげといったところでしょう。

このように民族の舞踊や音楽が披露され、異国情緒を楽しませていただきました。それでは引き続き、ペルーの音楽について触れてみましょう。

🎵 アンデスの音楽

南米の音楽はおおむね2つに分けられます。一つはラテン・ミュージックで、メキシコやコロンビア、キューバなどで発達したポピュラー音楽です。

他方は「フォルクローレ (folklore)」で、ペルーやボリビア、エクアドルなどに伝わる民族音楽を指します。アンデスの音楽とスペインの音楽とが融合し、個性的で深みのある音楽に発展してきました。

ペルーのフォルクローレには、人を温かく迎える優しさ、

伝統や文化、かつて先住民が経験した悲哀の歴史、生きる喜びや感謝などが表現されているようです。最も有名な曲は「コンドルは飛んでいく (EL CONDOR PASA)」ですね。この曲はペルーの作曲家で民謡研究家のロブレス (Daniel Alomias Robles) が1913年に作曲しました。誰もが聴いたことがあることでしょう。

透明感がある高音のメロディが綺麗に響き渡り、心に染みいってくることに。ケーナやサンポーニャの音色がとっても印象的といえましょう(図7)。柔らかいフルートの音色よりも、ややシャープな音質が数キロ向こうの山々までこだま(木霊)していくような気がします。

本来、この曲はインカ帝国の王女を主人公にしたサルスエラ (オペレッタ) のために作られ、メロディはロブレス自身がアンデス地方の民族音楽から採譜したものです。

本曲にはいろいろな人々が歌詞をつけたり、カバーしたりしました。その中でも、サイモン&ガーファンクル (Simon and Garfunkel) によるカバー曲が世界的に有名になったという経緯があります。

🎵 音楽の解析

彼ら2人は1960年代に活躍したフォークロックデュオで、イングランド民謡「スカボローフェア (Scarborough Fair)」(イングランド民謡) もカバーしました。イギリス北東部にある海沿いの観光地スカボローは歴史的な街。イギリス中世のジョージア朝やヴィクトリア朝様式の建物が立ち並び、定期的にマーケット (Fair) が開かれていました。歌詞をみると、かつて彼らの恋人が住んでいただろうと推測されます。

彼らの経緯をみるといづれも1941年に生まれ、多感な青春時代はベトナム戦争が続いていた時期でした。そのため反戦のテーマを含む作品もみられます。この曲は映画「卒業」(1967)にも使われ、広く知られています。

図8

El Cóndor Pasa

図9

Scarborough Fair

それでは、両曲の楽譜を示してみましょう（図8、9）。

両者の音階について解析すると、どちらも基本的には類似しています。臨時記号の#を用いて心理的に適度な緊張（テンション）が生み出されているのです（*）。

次に、両者のメロディーラインをみると、「ミ～ソラソ」というフレーズも似ています（*）。高い音域でこれらの動きは印象的に働くことに。聴く人の心に清々しい音が伝わり、琴線を少し振るわせるように感じませんか。

なお、医学の発表で考察（speculation）をするように、音楽でも推理をしてみましょう。コンドルの楽譜では、メロディーのフレーズは6小節で、ゆるやかに上り（a）、その後ゆるやかに下ってきます（b）。ちょうど、山岳地方で山の稜線にそってコンドルが上昇し、その後ゆったり降りてくるかのようです。

スカボローの楽譜において、1～2段目は現在の市場の状況を、3～4段目はかつて共に暮らした恋人との思い出を

象徴しているようにも思われます。また、1～5小節は問いかけ（c）、6～10小節はその答え（d）、11～16小節は女性が、ちょっと考えてから話しかけ（e）、17～21小節は男性が対応している（f）情景かもしれませんね。

このように私は感じたのですが、あなたは音楽を聴きながら、どのような想いが湧き上がってくるのでしょうか？

🎵 おわりに

このたび、南米のペルーの山岳地帯を訪れ、インカ文明の一端に触れることができました。高山気候のため空気は清々しく、透き通るようなケーナの音色がアンデスの山々に響き渡っていきます。コンドルが飛ぶように、当地のフォルクローレには長年にわたる人々の想いが含まれ、飛翔しているかのようでした。