

# The Power of Music

第12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。  
<https://www.pianomed-world.net/>

## はじめに

このシリーズでは、音楽のパワーについてお話をしています。そもそも音楽と医療の起源は同根であり、密接な関係を保って発展してきました。

今回は、医療の基盤となるプライマリ・ケア医学や学術大会、オーケストラとの関連などについて触れたいと存じます。それでは、お楽しみ下さい。

## プライマリ・ケア(PC)医学が主役

わが国ではプライマリ・ケア(primary care:PC)医学の必要性が長年叫ばれてきました。Primaryとは主要な、重要なという意味で、prime minister(首相)などに使われます。オペラの主演女性歌手は「プリマドンナ(prima donna) (図1) と呼ばれ、「主役の女性」のことですね。

これらに関連して、歌って踊る有名な女性歌手マドンナがありますが、madonna=ma(my, 私の)+donna(女性)という語意なのです。ここから、マダム(madame)、マドモワゼル(mademoiselle)との呼称が派生することに。

つまり、プライマリ・ケアは医療の基盤、基本として重要な役割を果たしてきました。ただ、適切な和訳がないため、総合診療(General Practice:GP)や家庭医学(family medicine:FM)、PC医や総合医(GP)、FP(family physician)、かかりつけ医などと呼ばれています。

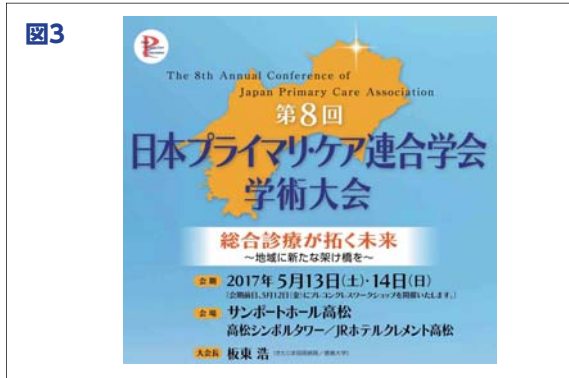
いま総合診療が注目されているのは、今後始まる新専門医制度の中で、総合診療専門医が19番目の基本領域として位置付けられるから。今後の展開が期待されます。

## 米国のレジデンシーで修業

医療の先進国である米国では、1960年代から医学の専門分化が過度となりました。その反省として、患者の心身ならびに家族まで包括的に診療する「プライマリ・ケア」の重要性が指摘されるようになりました。その後、各医学校でfamily

図1





practice residency program (FPRP) が増加したのです。  
 筆者は大学卒業後ECFMG資格を取得し、米国のFPRPで臨床研修を行う機会を得ました。卒前・卒後の優れた臨床研修制度に感銘を受けたのを思い出します。

私が在米していた頃は、日本では家庭医懇談会などの議論が始まる時期でした。当時、厚生省からの依頼でアンケートを作成し、全米50州の行政機関と医師会に送付。その結果と臨床経験を厚生省でプレゼンしました。少しでもお役に立つことができ、嬉しく思います。

1990年代から現在まで、わが国でも徐々にPrimary Careの潮流が大きくなりつつあると言えます。

## 🎵 世界家庭医機構 (WONCA)

本領域には、プライマリ・ケア医学を目指す一般医・家庭医が属する国際的機構があり、World Organization of Family Doctors: 略称WONCA (1972～)と呼ばれています(図2)。なぜこの略称なのか、説明しましょう。当初はthe World Organization of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/Family Physiciansという長い名称でした。お世話になるすべての組織の言葉を入れたためですね。そのために、関係者も私も覚えられず、困ってしまったというワケです。

このように、関連する大学や医学会、関連団体が含まれ、プライマリ・ケア医学や家庭医療、総合診療、地域医療などが広い守備範囲を備えています。現在加盟団体は世界130カ国、約50万人の会員を擁するまでに発展。日本や欧米など発展国もあれば、アジア・アフリカ、南アジア諸国など発展途上国も含まれます。従来、世界各地で、さまざまなWONCAの学会や大会が行われてきました。

## 🎵 日本プライマリ・ケア連合学会

私の師匠は聖路加国際病院の日野原重明先生(現在105歳)です。先生は①プライマリ・ケア医学、②生活習慣病、③音楽療法、④新老人の会という各領域で歴史的に貢献されました。先生は①を日本に導入し、②を命名し、③を日本に根付かせ、④のムーブメントを起こされたのです。

不思議なことに、私は自然とその4つの道を辿ってきました。いまでも感謝しているのは①で、私が米国留学しているとき、頻繁にご相談し、ご指導くださったことです。そのお陰で現在の私が存在しています。

PCの哲学を基盤に、日本プライマリ・ケア学会(1978～)が本邦での発展を担ってきています。その後、関連3団体が合併して現在の日本プライマリ・ケア連合学会となりました。第1回学術総会が2010年に開催されて新しい船出となり、厚生労働省や医師会など関連組織にもご理解やご協力を賜わり、幅広い活動を継続しています。

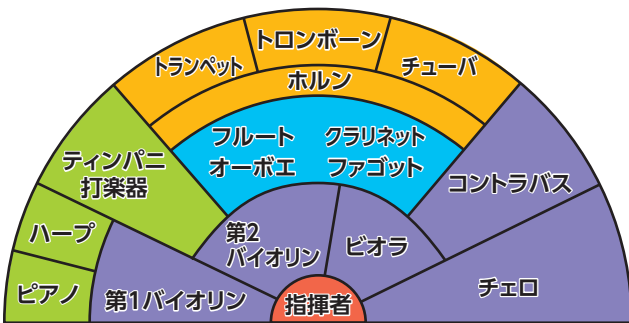
本学会の会員は12,296人(2017年2月末)と増加中です。学術大会は年1回開催され、第5回大会は岡山で4,300人、第6回は筑波大学で5,000人、第7回は浅草で5,800人が参集しました。

## 🎵 第8回学術大会は四国で

第8回学術大会は、2017年5月13～14日に高松駅直結の国際会議場で開催されます。前日の12日(金)からワークショップや会議も始まります(図3)。

本学術大会はオール四国で準備し、大会テーマは「総合診療が拓く未来～地域に新たな架け橋を (General Practice Opening a Path to the Future - Creating New Bridges to Communities)」と四国にぴったり。最近5年間の一般演題数は304、388、505、558、565題と増加し、参加者は

図5



5,000人規模と予想しています。

本学会は国際的にも発信しており、海外参加者も増加中です。国際学会と国内学会とを併せ、English version 枠も用意しました。私は大会長を拝命し、多くの参加者を心よりお待ちしております (図4)。

四国はおもてなしの島、愛ランドです。弘法大師のスピリットが綿々と伝わる四国八十八カ所で知られてきました。四国霊場は発心の道場 (徳島)、修行の道場 (高知)、菩提の道場 (愛媛)、涅槃の道場 (香川) から構成されます。巡拝者は全霊場を廻っていくことで、すべての煩惱を乗り越え、解脱の境地に導かれるのです。八十八カ所巡りの仏心や実践と、プライマリ・ケア医学の哲学や発展とは、共通点が多々あるように感じられます。

従来議論が続いてきた新しい専門医制度がスタートする予定です。19番目の基本領域として総合診療が認められ、全国各地のレジデンシーで、infancy から adolescence のレベルへ発展していくでしょう。

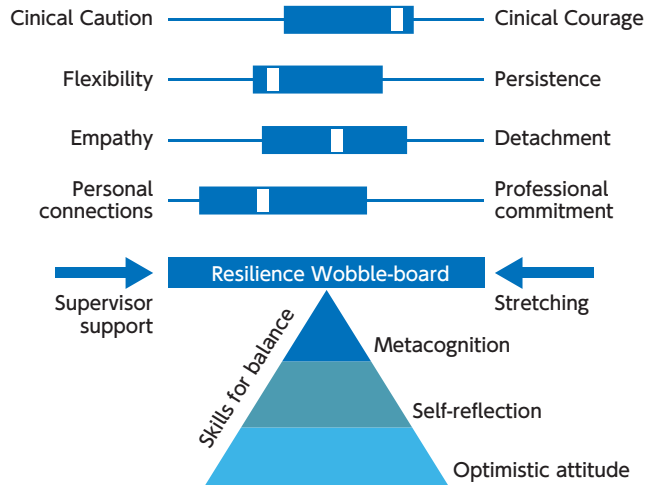
まさに、総合診療が新しい時代を拓くポイントとなる時期で、さまざまなコーディネーションやリエゾンの展開が期待されます。第8回大会が、ともに学びディスカッションを深め、ネットワークがさらに拡大する有意義な機会となるように祈っております。

## オーケストラ医学

私が皆さまにお伝えしたいのは、プライマリ・ケアとはチーム医療であるということです。コメディカルや多職種の方々と一緒に協力しながら実践していくことが大切です。音楽でたえるなら、医師とはコーディネーターで、オーケストラ全体を指揮し、全体のバランスを保ちながらマネジメントする役割を有する職種と言えましょう。

図5の楽器の配置をご覧ください。なぜ、各楽器には適当な

図6



場所があるのでしょうか？ 弦楽器の音 (紫色) は立ち上がりが遅く、柔らかい音色が特徴。第1バイオリン (Vn) の音や仕草にあわせ、第2Vnは座って演奏します。一流のオケでは第2Vnがチェロの場所に移動し、聴衆も第1と第2Vnの両者の音色とやりとりがよく聴こえて堪能できるでしょう。しかし、通常のオケでは、両者が離れると音も仕草も把握できず、とんでもない演奏に陥ることも。

もし、控えめな木管楽器 (水色) の前方に大音量の金管楽器 (黄色) が並び、ときにトランペット奏者が立ち上がって華やかに吹くとどうですか？ 打楽器の太く低い音 (黄緑) は、中央の演奏者からやや離れサイドから出してほしいもの。やはり、楽器の特色や音色、曲目、ホールなどすべてを考慮して配置されているのです。

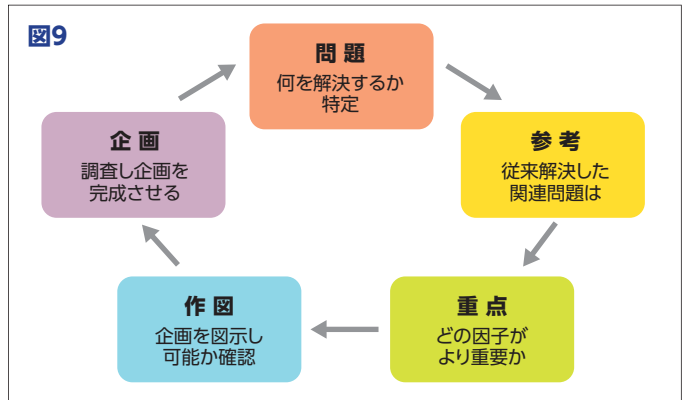
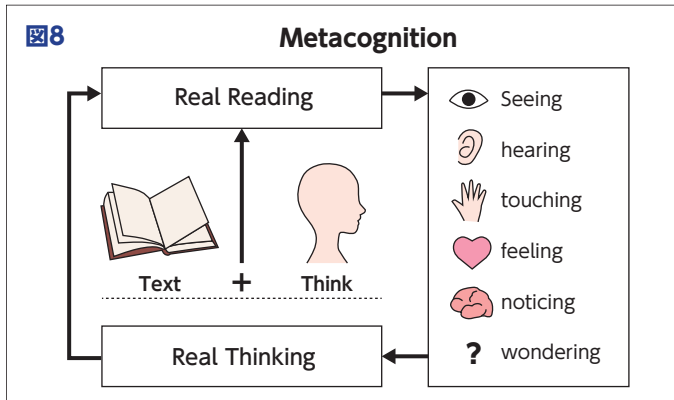
以上は、プライマリ・ケアの実践にも参考になります。バイオリンがナース、木管楽器が栄養士や薬剤師、金管楽器がPT、OT、MT (Music therapist)、打楽器は全体を支える事務職に相当するでしょうか？ 指揮者のリードで、うまくコーディネートしてほしいですね。

## 心理・医学教育にも展開

今回の学術大会ではオーストラリアからWorley教授とWalters教授をお迎えし、講演“Primary care education in Australia”の中で一緒に議論を致します。この中で、Walters教授による興味深い研究をご紹介します。

図6は「Resilience wobble board model: Managing tensions through optimistic attitude, self-reflection and metacognition with medical education providing support and stretching」で、順に説明を致します。

1) Resilienceとは、はずみ返りや弾性、快活さなどを意味しています。心理学では精神的回復力や抵抗力、復元力、耐久力などを示し、レジリエンスと表記されることも。語源はre (再び)



+sil (i-) <salire (ラテン語) = to leap, jump (跳ぶ、はねる) です。

2) wobble boardとは、運動器具でバランスボードのこと(図7)。医療現場では足首の捻挫でリハビリテーションに使われています。関連器具としてwobble cushionも知られ、スポーツ選手などが活用中です。

これらの器具を使うと、医学的にどんな効果がみられるのでしょうか？人の身体には身体の位置や動き、力などを感じる固有受容(proprioception)があります。筋肉が収縮か弛緩か、どんな姿勢か、知覚や感覚、バランス感覚を研ぎ澄ませることが出来ます。

つまり、比喩的な表現をした図6は、次のように解説できます。[バランスボードモデルを活用し、医学教育現場で快活に学ぶヒント。サポートと適度な刺激で成長させ、楽観的な雰囲気、適切な省察とメタ認知を通じて緊張に対処していくとよい]となるでしょうか。あらゆる状況に対応しており、参考にしてください。

## メタ認知とは？

図6の基盤の3層には「メタ認知 (metacognition)」とありますね。「メタ認知能力 (Metacognitive Ability)」とも呼ばれ、いま注目される領域です(図8)。

メタ認知とは「認知を認知すること」。人が自分自身を認識する場合、自分の思考や行動そのものを対象として、客観的に冷静に把握し、認識することを指しています。

メタ認知を、4つに分けて説明してみましょう。① Knowledge Monitoring Ability (能力を監視する知識)、

② Knowing about knowing (知っているということを知っていること)、③ Cognition about cognition (認知していることへの認知)、④ Understanding what I understand (自分の理解していることを理解すること)となります。近年、メタ認知能力の育成は、学校教育を中心として、重要な課題となってきました。

逆に、認知が難しい状態を考えると、理解しやすいでしょう。高齢者には認知症がみられ、認知行動療法も近年広がってきました。心身症に多いのが「アレキシサイミア」であり、自らの感情を自覚・認知、表現したりするのが不得意な傾向を指します。その成り立ちは alexithymia=a (否定) +lexi (言葉) +thymia (感情症) です。

今後、教育や医学、医療などの分野で、メタ認知を活用すると円滑にプロジェクトを進められます(図9)。物事の判断や企画を客観的に冷静に進めたいものですね。

## おわりに

いま拡がりつつあるプライマリ・ケア医学では、疾病を有する人間が主役です。不安定な足場に立つ仕事、オーケストラでの演奏などに共通しているのが「バランス」の重要性と言えます。

常に五感を最大限に駆使して認知機能を高め、課題を特定して優先順位を見極め、問題を解決していきたいものです。その際、一人ではなくチームとともに議論すると知恵や智慧が結集されることに。すると、総合的にバランスが保たれ、良好な方向に進んでいくことでしょう。

注：この原稿は2017年4月末日に書かれたものです。