音楽とアンチエイジング

The Power of Music



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/



図1



6 はじめに

長年にわたり日本の医療を発展させてこられた聖路加国際 病院名誉院長の日野原重明先生が過日、105歳で安らかな 眠りにつかれました。

日野原先生は常に仏さまのような穏やかな表情とお言葉で 人々をご指導されてこられました。単に病気を治す小医では なく、人の身体も心も全人的に治す中医に加え、国全体をも 動かしていく大医であったと考えられます。日野原先生の業績 や功績はあまりに大きく、報道特集などでご覧になられた方々 も多いことでしょう。

実は筆者もずっとご指導を受け賜わった中の一人です。医師 として師匠でありますが、一人の人間として最も偉大な人生の 師でもあったのです。不思議なことに共通する領域がありま した。①内科学および生活習慣病、②プライマリ・ケア医学、 ③音楽療法、④「新老人の会」と大別されます。私が今ここに 存在しているのは日野原先生のお陰であることは間違いありま せん。

僭越でありますが、ご指導を賜った私から医学や音楽、音楽 療法、「新老人の会」などを含め、日野原先生のさまざまな側面 をお話させていただきたく存じます。

● 穏やかな笑顔

7月末に東京で行われた日野原先生の葬儀には多数の人々 が集まり、4.000人に至ったそうです。私は2時間前に到着し、 「新老人の会」全国支部の世話人と日野原先生の偉大な功績や 優しいお人柄を語り合うことができました。

聖路加国際病院院長・聖路加国際大学学長の福井次矢氏は、 日野原先生が達成された偉業の背後にある考え方・態度と いった「人生の流儀」も学ぶことができたと挨拶されました。 日野原先生が作詞・作曲した「愛の歌」について、日野原先生 が指揮された映像に合わせてテノール歌手が独唱し、日野原 先生の愛好歌「故郷 (ふるさと)」も全員で合唱しました。ご家 族によりますと、日野原先生はいつも、出会い、命、愛、恕しと いう4つの言葉をおっしゃられていたそうです。

日野原先生の穏やかで柔和な笑顔が印象的な祭壇には、 文化勲章の賞状と勲章 (平成17年)が置かれ、天皇皇后両 陛下、皇太子皇太子妃両殿下、秋篠宮さま、三笠宮さま、 高円宮さまからの献花がございました(図1)。先生のお教えや







ご配慮によって、幸せな人生を歩むことができた医療人や 関係者、一般の方々は数えきれないものと思われます。

6 生活習慣病

日野原先生の功績の中で最も広く知られているのが [生活習 慣病」の名称でしょう。先生は予防医学の必要性から生活習慣 の重要性を唱えられ、「教育医療」を通じて草の根から啓発活動 に取り込まれていたのです。

1978年6月、「成人病に代わる『習慣病』という言葉の提唱 と対策」が掲載されました(図2)。この概念が広がり、1990年 代に当時の厚生省が「生活習慣病」を正式に採用すると決定。 なお、ウィリアム・オスラーの言葉「身体を健やかに保つのに 役立つ習慣は、心をも健やかにはぐくみ育てる」との一節も 記されています。

日野原先生はオスラー先生の臨床教育や業績を紹介されて こられました。 当時私も 「平静の心一オスラー博士講演集」 (Aeguanimitas、日野原重明訳) をじっくり読み込んでいた ことを思い出します。私自身の医学やピアノ、スポーツなどの 経験から、座右の銘を「習慣は第二の天性である」(Habit is second nature)、「継続は力」(Practice makes perfect) と してきました。これらは日野原先生の哲学(日野原イズム)に もとづいているのです。

このように、日野原先生が度あるごとに紹介されたオスラー 先生の臨床教育の重要性が日本のプライマリ・ケア医学の 発展にも大きく寄与したものと思われます。

6 プライマリ・ケア医学

日野原先生が米国から本邦に紹介した一つが 「プライマリ・ ケア (PC) 医学」です。米国では細分化され過ぎた医学の反省 に対して全人的な医療の必要性が叫ばれ、PCや家庭医療学 (family practice FP) が発展してきました。

内科とPCでは何が異なるのでしょうか。PCの教科書の第1 章には必ず医学概論や医療に対する哲学が記載されています。 単に疾病ではなく、身体も心も含め一個の人間に対するアプ ローチが必要不可欠です。

私はECFMG資格を得て米国のFP residency programで 臨床研修をしていた際、国際電話で日野原先生にご相談して いました。そのお陰でPCの道を選択したのです。シドニーの WHO Regional Teachers' Training Centreで研修し、 日本PC学会で国際交流や広報の仕事を担当しました。

第8回日本PC連合学会学術大会(2017年5月、高松市) も無事に成功裏に終えることができました。その際、日野原 先生から祝辞を賜り、誠にありがたく存じます。なお、大会実行 委員長は香川県の大原昌樹先生で、ともにプライマリ・ケア 医学に携わり、香川・徳島両県で 「新老人の会」 活動も展開 してきております。このように日野原先生の想いがいろいろな 発展に繋がってきました。

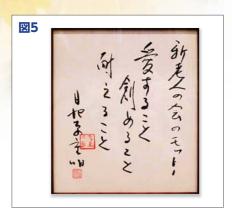
6 音楽療法

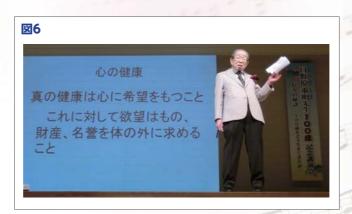
音楽療法について、欧米では古くから重要性が認識され、 実践されてきています。一方、本邦では1980年代半ばに、 日野原先生が日本バイオミュージック学会を設立されました。 ある国際医学会の懇親会で私がピアノを演奏したとき、傍らに おられた日野原先生が「すぐに音楽療法を始めなさい」とご教 示くださったのです。

その後、音楽療法の臨床経験や研究発表などを続けて、日野 原先生監修のCD付き楽譜集「日本の四季のうた」を発行 (図3)。その背景には、かつて感銘を受けた先生の著書 [人生 の四季に生きる」があります。文学も音楽も医学もすべて根源 は共通していると言えましょう。

引き続いて、第20回日本バイオミュージック学会(1999年、 徳島市)、第9回日本音楽療法学会(2009年、松山市)、第7 回日本音楽医療研究会 (2014年、徳島市) などのお世話を

音楽とアンチエイジング The Power of Music





担当しました。音楽+運動療法である阿波踊りは、心身を鼓舞 します。日野原先生と御一緒に踊ることができたのは嬉しく 楽しい思い出の一つです(図4)。

わが国における音楽療法の展開には常に日野原先生のご指 導が不可欠でした。先生は何度も国に働きかけて下さり、音楽 療法の歴史が展開してきたのです。将来は欧米の状況に近づ き、音楽療法士 (Music Therapist: MT) が理学療法士 (PT) や職業療法士 (OT)、社会福祉士 (SW) などと同等の職種に なるようにと願っています。

6 新老人の会 ■

1990年代、日本音楽療法学会学術大会の懇親会で日野原 先生と同じテーブルとなり、歓談していました。そのとき、日野 原先生がご自身の夢について語られました。「板東君、僕は ある組織を数年後に立ち上げようと思う。それは将来に向け、 大きな運動へと発展していくはずだ」と。

2000年の秋、21世紀を前に、先生は「新老人運動 (New Elderly Movement)」を提唱し、「新老人の会 (Association of New Elderly)」を設立されました。

その哲学は3つのモットーとして、①愛すること、②創める こと、③耐えること(図5)。一つの使命として、子供たちに平和 と愛の大切さを伝えること、5つの行動目標として、①自立、 ②世界平和、③健康情報を研究に、④会員の交流、⑤自然に 感謝、とまとめられます。詳細はインターネットをご覧ください (www.shinrojin.com/)。

日野原先生は全国でのご講演や小学生対象の「いのちの 授業」を長年継続されました(図6)。今では全国や外国にも 支部が設立され、いろいろな文化的活動や年1回のジャンボ リーなど、さまざまな企画へと発展してきています。

注目すべきは、日野原先生がfacebookを100歳から 始めたことです。 会員が facebook で新しい絆作りを推進でき るようにSmart Senior Association (SSA) が発足。スマート には賢い、機敏という意味があり、知的で生き生きしたシニア を目指すものです。毎朝、示唆に富む言葉がメールで届きます (www.shinrojin.com/ssa/)。

日々受け取る珠玉の一節の積み重ねが「日野原イズム」で、 その実践が健康維持や増進、アンチエイジング、QOL(生活・ 生命・人生の質)の向上につながります。先生が104歳のとき には、「10月4日、104歳に104句」と詠まれました。105歳 になると[15周年+ジャンボリー10回+105歳=130]など、 ウィットに富むアイデアで、お洒落です。

る日野原先生は音楽家■

日野原先生が、素晴らしい音楽家・作曲家であられたこと をも語り残したいと思います。ピアノも堪能で、若かりし頃には 音楽家を目指していたこともあったようです。

「新老人の会」の曲も先生が作られ、大切なポイントが歌詞に 込められています。また、「Nocturne 若き日の思い出一病み 上がりに彼女の訪れを待つ一」は、徳島における講演会(2014) で初公開。私がピアノを演奏し、「新老人の会」の仲間が心を 込めてポエムを読み、音楽と朗読という斬新なコラボレー ションでした。

日野原先生はしばしば指揮をされ、NHK全国学校音楽コン クール (2015) では、課題曲 「地球をつつむ歌声」 の歌詞を 担当されました。

のおわりに

日野原先生の訃報はNew York Timesでも「Died at 105, who taught Japan how to live long」と大きく紹介 されました。先生がよく語られていたのが使命や運命です。 使命とは人のために自分の時間を使うこと。運命とは運ばれる 命という受身ではなく、自身で運ぶ命。各自が能動的に運命を デザインしていきたいものですね。