

新型コロナウイルス (COVID-19) 以下CO)の関係論文は世界で数万点、基盤となる論文は数百あるという。世界の窮状を救うべく医学者が日々、あらゆる視点から研究を重ね、新しい知見が継続的に発信されている。

我が国でも、医療現場や研究での治療レベルは高く、様々な医学会が貢献している。日本プライマリ・ケア連合学会や日本抗加齢医学会では、医療スタッフ対象の最新データを無料で公開してきた。私の専門は感染症ではなく、日々の生活習慣に関わる分野である。最近では数編のCO関連英語論文を世に問うてきた。本稿では若干とも有用な情報を提供させていただきたい。

運動量や年齢を鑑み、適切な糖質制限を続ける人々が増え嬉しく思う。抗炎症食として、地中海式食事と沖縄式食事が紹介されている。これは健康食品の処方箋ではなく、植物ベースのダイエツトが特徴。地元で栽培された季節の食べ物、料理活動、身体活動、休息が含まれる。

四つ目は「メンタルケア」。米国疾病予防管理センターは、過大なストレスが影響と報告した。自身や家族への懸念、睡眠や食事の変化、集中力の低下、慢性的な健康問題の悪化などで精神的ストレスが増悪し、アルコールやタバコ、安定剤使用が増加する。

こうした東洋／西洋の概念と哲学を組み合わせ、五つにまとめてみた。  
・「あるがまま」の自然な気持ちを大切に。辛いことは話す、泣く。  
・常に頑張り過ぎないように。状況に

一つ目は「運動」である。医学の父と称されるヒポクラテスは「歩くことが最良の薬である」と述べた。これまでに、有酸素運動や筋トレ（無酸素運動）の有用性が知られている。私たちが身体には、筋肉を動かすと骨格筋から分泌される物質があり、善玉の働きを担う。これは軽い運動で増えるため、具体的には早歩きや階段昇降を日頃行う程度で十分。特に、腰から下肢の筋肉から多く分泌されるため、毎日十〜二十回のスクワット三クール＋歩行が簡単で効果的だ。

二つ目は「睡眠」である。現代人の二割は睡眠障害を有するという。それには、ストレスフルな生活、不規則な対して柔軟に対応する。  
・理想のレベルは不可能。可能なことから少しずつ進めていく。  
・目標は、最初は低く、階段を昇るように徐々に上げていく。

・各個人は異なる。自分に合った最適な方法を見つけ出す。  
禅の世界では、マインドフルネスがよく知られる。静かに呼吸をしながら瞑想し無意識に近い経験をする方法だ。実際に心身の緊張を置き放ち、リラックスできることに。瞑想すると良いアイデアが閃くことがあるという。それはなぜか？ 無の境地に近くなる  
と脳が眠るのではない。全く逆に、抑制から解放された無数の情報が高速に飛び交い、斬新な組み合わせが生まれるためである。これはマインドフルネス瞑想とも呼ばれる。  
Mindfulness の語源として、パーリ

ライフスタイル、太陽光を浴びない、人工的な光で生活、ICT機器の影響、座ってばかりの姿勢などが関わっている。人はより良く生存していくために、睡眠によって身体や脳を調整、記憶が保持・強化され、必要な情報整理を行っている。睡眠の質のポイントは、レム睡眠とノンレム睡眠のパターン。後者では副交感神経優位となるため、身体にリラックス、睡眠、回復を与える。朝の光を浴びると、脳の体内時計がリセットされて覚醒する。毎日のリズムや環境の変化を整えて気持ちよく起床したいものだ。

三つ目は「食事」である。近年、健康への意識が広がってきた。自身の語の ego (サティ) は記憶、想起、追想などの意味合いを含む。仏教におけるマインドフルネスは重要だ。人々を苦しみから完全に解放するための自己認識や、悟りへと徐々に導いていくための智慧を育むことに役立っている。身体的・精神的疲弊の多い今日、医学に関わる者として地球規模的課題に挑戦するべく、皆さまの生活に於いて何か参考になれば幸いである。

板東 浩 コロナ禍でマインドフルネスの実践 徳島ペンクラブ 選集 Part 38, p52-53, 2020.

