

あなたは、自分の脈に触れたことがありますか？



その方法を簡単に伝授しましょう。左手首の親指側にある橈骨動脈の脈拍動を探してください。そして右手の第2,3,4指の3つの指先で、図のように触れてみてくださいか？私は内科医なので微妙な感覚がわかります。第2指で若干押し込んだ際に、3,4指で触れる拍動の度合いで、概ね血圧がわかるのです。



1. 心理状態を示す3つの脈拍パターン ～心拍の揺らぎが示すリラックス～

ここで簡単な実験を。まず、ゆっくりと大きく息を吸い込んでみてください。

そのとき、脈拍リズムの速さの変化はどうか？

次にゆっくりと息を吐いていきます。その際、脈拍の変化を観察してください。

息を大きく吸い込むと、心臓の右心房の圧力がマイナスになり、全身からの多くの血液が心臓に還ってきます。そのため、少し早いタイミングで心臓は全身へ血液を送り出すことに。息を吐いたときはその逆です。



大切なポイントは「揺らぎ」。ほぼ規則的なリズムですが、若干不安定で不規則性がみられます。

実は、この「揺らぎ」が人間にとって癒しのリズムとなるのです。

「なるほど、わかった、ガッテン！」というだけではちょっと不十分。医学研究には、何かの因子を測定して数値として記録し比較しなければなりません。



心拍リズムのゆらぎが示す3つのパターン

心臓が収縮するのは電気が流れているため、心電図の波形を示しましょう。

最も波が高いR波の先端同士の間隔を100個調べて解析すると、3つのパターンがみられます。

1. 健常者の人:心拍リズムは若干速くなったり遅くなったり、適度な「揺らぎ」がある。
2. 糖尿病患者:神経の働きが落ちている人は微妙な調節ができず、「揺らぎ」が少ない。
3. リラックスした人:副交感神経が優位に働くため「揺らぎ」が大きい。

最近では、このように緊張とリラックスの程度を測定することが可能となりました。

2. 揺れと振動がもたらす癒し ～ブルブルと身体震わす気持ちよさ～

さて、あなたが赤ちゃんの頃を思い出してみてください。

などと言われても覚えていないかも。

でも、家族や知り合いの乳児の様子を観察すればわかるでしょう。

赤ちゃんはお母さんに抱かれてゆっくり揺られ、気持ちよく眠ります。



およそ30cmぐらいの距離を左右に、リズムは往復で2秒ぐらいが気持ちいいのです。あなたの胸に赤ちゃんがいるつもりで、このリズムで揺すってみてください。「なるほど、この程度がいいなあ。」

それでは次に、倍の60cm および往復1秒で揺すってみてください。

目が回ってしまい、笑ってしまいますね。

何事にも、ちょうどよい頃合いがあるものです。

子供は、列車のおもちゃが大好き。目の前で動くものを目で追います。



もう少し大きくなると、車や列車に乗せてもらうのを好みます。

それは、エンジンの音や振動を耳や身体で感じていて、その刺激が心地よいから。

思春期から青年期には、列車に憧れたりする人も。

日常生活から脱却して旅行に出かけたり、「新しい世界」を知る機会となるためでしょうか。