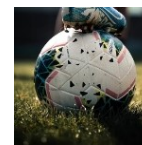




気持ちよい「秋」が到来、今回は、引き続き青色(アズール)に触れたあと、藍の薬用作用、音楽の癒しのパワーについてお伝えします。心身の健康は、質の良い睡眠につながります。芸術と健康について学び、ぜひ、より良い眠りに役立ててください。



1.様々な青色(アズール)～スポーツから医療、化粧まで

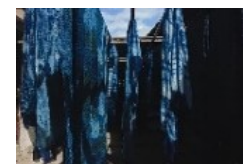
◆サッカーチームの名前の由来

まずはクイズから。「アズール」と聞くと、何か思いつくことがありますか？ヒントは、青い色でスポーツに関係あり。推測できる答として、青いユニフォームを纏ったサッカーイタリア代表の愛称である「アズーリ」があります。Azzurri とは azzurro(青色)の複数形のことです。



◆うがい薬や化粧にも使われてきた青色(アズール)

さらに、「アズール」は医学や医療にも関連がみられます。血液の検査で、白血球の中に青～赤紫色に染まるアズール顆粒が存在します。また、最近では統合医療が注目されており、広く受け入れられているのが音楽療法やアロマセラピー。カモミールなどのハーブを加熱蒸留すると、青く色づいた精油が得られ、この成分はアズレン(Azulene)です(azul=青い、スペイン語)。抗菌作用や抗炎症作用が古くから知られ、民間薬として活用されてきました。青色のアズレンについて、アズノールうがい薬が有名です。胃薬では、Margen(マーゲン、胃、ドイツ語)にAzulene が働きかけるため、Marzulene(マーズレン)と命名。副作用が稀であり、肌の炎症をおさえる化粧品や石鹸、入浴剤にも広く使われています。



2.藍の持つ癒しのパワー

◆病気を遠ざける薬草～消毒・解熱・防虫効果のある“藍”

もう一つクイズ。青～藍色の植物由来物質で、薬にも消毒にも効果があり、経済的にもパワーがあるものとは？ヒントは筆者が生まれ育った徳島県。答は「藍」。徳島は藍の産地として知られ、江戸時代から明治初期には全国に藍が広く普及し、全国トップ 10 の経済力を誇ったとされます。藍(indigo)は薬草で、殺菌、解毒、解熱効果があり、染めた衣服で皮膚病や毒虫を防御。「藍職人は病気知らず」とまで言われました。

◆スポーツチームの名前にも使われる“藍(インディゴ)”

現在、プロ野球独立リーグの四国アイランドリーグ plus で「徳島インディゴソックス(Tokushima Indigo Socks)」が活躍しています。四国初の J1 クラブが「徳島ヴォルティス」。チーム名「ヴォルティス」(Vortis)は、イタリア語の渦「Vortice」や、英語の渦(vortex)に由来することに。支えているのが医薬品会社の世界企業の大塚製薬です。



3.苦しい心に寄り添ってくれる音楽の力

◆音楽の“同調の原理”～心の状態に共鳴して癒す～

人には情動や感情、感性があり、誰もがいろいろなストレスで落ち込んだりすることも。長期にわたり「うつ状態」になると困ります。そのようなとき、心と同じような曲調を有する曲を聞いて、心を同調し共鳴させるといいのです。これを「同質の原理」と呼びます。気持ちが落ち込んで憂鬱な気分なとき、あなたはどのような色をイメージしますか？ブルーな気分なので、青色かも。こげ茶とか黒色、灰色かもしれません。でも、赤やピンク、オレンジ色ではないでしょうね。



◆各国の民族音楽が持つ“悲しげな曲調”の癒やし

民衆音楽として、日本には演歌、フランスにはシャンソン、北南米には、ジャズやブルースが挙げられます。いずれも、人間が感じる悲しみや苦しみの心に寄り添い、同調し癒してくれる作用を持ちます。ブルースの特徴は、ドレミファソラシドの音階で、ミ・ソ・シの3つの音に♭がついて半音下がること。この微妙なマイナー(短調)の曲調が大切なポイントなのです。



◆音楽のパワーを生活に取り入れ、健康に

音楽によって心を和ませ癒すのは、音楽のパワーを用いる治療といえます。温泉における「源泉かけ流し」のように、毎日心に暖かく働きかける音楽で心をトリートメントしてほしいものです。英語なら「Sound treatment everyday」となるでしょう。さいごに、秋にぴったりの癒しの音楽&映像をご紹介します。<https://youtu.be/buYoW99-ppQ>

