

音楽のある人生のススメ

音楽療法のきっかけ

日野原重明先生との出会い

宇住／板東先生は糖尿病をご専門とした内科医でありながら、ピアニストであり音楽療法士でもあり、アスリートでもあるということで、まさに多方面でご活躍をされています。医療のかたわら趣味として音楽をされているという先生はたくさんいらっしゃいますが、板東先生は音楽が持つ力を医療や健康づくりに応用する活動をされています。板東先生が音楽療法に取り組まれるようになつたきっかけはどのようなことだったのですか。

板東／中学3年生の頃は、ピアニストとして音楽の道に進もうと思っていました。幼いころから音楽教師である父にピアノを教わっていました。エレクトーンも学び、四国では即興が高く評価されました。しかし、全国大会では驚くばかりの即興に触れ、トップレベルとの差を痛感し、音楽の道はなかなか険しいという結論に至りました。それで医療の道を進むことにしたのです。医師になつてしまはらくは内科医として患者さんの治療に従事していました。それから、アメリカでも臨床ができる資格（ECFM）

音楽で心とカラダ、
もっと若くもっと健康に

辛い時や悲しい時に音楽を聴いて心が癒された
経験は誰にでもあると思います。そして、世界中の
どの民族にも独自の音楽が存在しています。
私たちの生活や人生に欠かせない音楽。

医療の分野でも音楽を治療や
健康づくりに取り入れる動きが
活発になってきています。

医学博士・内科医
日本抗加齢医学会評議員

板東 浩先生

NPO法人KYG協会
理事長 医学博士

宇住 晃治



リーケア）を学びました。その時から聖路加国際メディカルセンターの理事長である日野原重明先生には幾度となくアドバイスをいただいていました。その後、プライマリーケア学会で仕事をするようになり、プライマリーケア学会の20周年記念の催しでピアノを弾く機会がありました。その演奏を聞かれていた日野原先生が、「こんなにピアノが上手なら、バイオミュージック学会（現日本音楽療法学）に入りなさい」と仰つてくださいました。そのようにして、日野原先生にお勧めいただいたことがきっかけとなり音楽療法の道を進むことになりました。音楽療法と出会えたのは日野原先生のおかげなのです。

宇住／今、日野原先生や板東先生が取り組んでいらっしゃる音楽療法に関する活動はどうなことを中心に活動されているのでしょうか。

板東／日野原先生とは主に日本音楽療法学会の活動を一緒にさせていただいています。日野原先生が理事長で、私も評議員の一人として活動しています。歴史からいえば、バイオミュージック学会が全日本音楽療法連盟となり、その連盟を発展させる形で日本音楽療法学会になって現在に至っています。これまで、音楽療法士の育成が活動の中心だったのですが、現在はもう少し裾野を広げて、全国で様々なパフォーマンスを始めようとしています。学会の方針として、病気のための狭義の音楽療法も継続しながら、もう少し広い意味で音楽療法を捉えようとしています。日野原先生は同時に「新老人の会」も主宰されています。音楽を使って高齢者が充実した人生を歩めるように「新老人運動」を進めていらっしゃって、私もその世話をしています。

宇住／日野原先生は非常に健康で、百歳を過ぎても精力的に活動をされていますので、その姿を見るだけでみんなが元気になるようですね。医師としても素晴らしい業績を残していくつしやいますし、生き方の見本というか、私もお会いするだけで元気になります。

音楽が健康づくりに

なぜ効果的なのか

宇住／音楽にまつわる実体験として思い出されるのは受験勉強をしていた時のことです。寝る前に30分くらい音楽を聴いて寝ると長く眠れたり、それまで勉強していたことが頭に入りやすいといった感覚がありました。逆に音楽の種類によっては眠れなくなるということもあります。

宇住／音楽にまつわる実体験として思い出されるのは受験勉強をしていた時のことです。寝る前に30分くらい音楽を聴いて寝ると長く眠れたり、それまで勉強していたことが頭に入りやすいといった感覚がありました。逆に音楽の種類によっては眠れなくなるということもあります。

ました。そんな経験からも、音楽が何かしら脳に及ぼす影響というのは感じていました。そして、音楽は世界中のどの民族にも必ず存在しているということからも、人間という生物が必要としているものだということはとても強く感じます。最近でも、音楽家や歌手の人たちがお年寄りに歌を歌つてあげると、とても元気になるということを目当たりにして、音楽のすごい力を感じていますし、医学的に音楽が及ぼす良い影響とは何かということに興味を持ち始めています。

板東／音楽の力を活用する分野は対象者によつて2つに分けられます。病気の方に対して音楽による治療効果をみると、「音楽療法」がひとつ。もうひとつは、健康な方が音楽を聴いて気持ちが良くなる、「リラックスする」という「音楽健康法」があります。音楽を聞くとなぜ気持ちが良くなるかということを学術的に説明しますと、アップするのが2つ、「幸福度」と「リラックス度」が上がります。そしてダ



医療現場における

音楽の活用例

宇住／多くの人が生活の中で音楽を聴いたり歌ったりしています。いろいろな日常空間の中に音楽は流れています、私たちの生活に自然に溶け込んで存在しています。誰もが身近に親しんでいる音楽に、板東先生は医療や健康づくりへの応用というところにスポットを当てて取り組んでいらっしゃいますが、医療現場における音楽の活用例などをご紹介ください。

板東／糖尿病患者さんの食事療法においては、食べたいときには音楽を聴いてその気持ちを変えるとか、他の行動を促すときに音楽は用いられます。運動療法においても、例えばエアロビクスは音楽が流れているから、踊ったり跳ねたりできるわけです。音楽がなければエアロビクスなどはとてもじやありませんができません。そして、最初は早いリズムの音楽に合わせて運動をし

て、運動後のストレッチの時はゆったりとした気持ちの良い音楽が流れます。このようにエアロビクスでは運動の条件にぴったり合った音楽が使われます。他にもパーキンソン病の患者さんは、歩きにくいのですが、床に線を引いて、なおかつ音楽に合わせて手拍子を打つてあげると、歩きやすいうで「歩一歩と足が出ますね。パーキンソン病患者さんの歩行練習などにも音楽は取り入れられています。また、緩和ケアの領域でも患者さんのQOLの向上を目的に音楽療法の役割が広がりを見せていました。このように音楽は医療の中でもいろいろなことに使われています。

宇住／音楽療法の良さというのは副作用がほとんどないということですね。薬の場合は副作用があるのです、それをはるかに上回る効果が確認できないと使えません。音楽療法はマイルドな効果を期待するものですし、良いと思えば誰でも取り入れられるというところも利点ですね。

板東／精神科関係の学会でも、認知症の患者さんは、最初は薬ではなくて音楽が良いです。よということが既に発表されています。今後は治療にあたっては順番を考えた方が良いでしょう

ね。認知症は医療の中でも大きな問題です。音楽療法はその治療法のひとつとして使えますので、その発展を期待しています。

宇住／運動療法は医療の中でもオーソライズされています。一方、音楽療法は注目されているものの、まだオーソライズされているというところでは至っていないません。医療の場合はどうしてもエビデンスが必要で、運動の効果などはエビデンスがクリアに出やすいけれど、音楽の効果についてはエビデンスが取りにくいという問題がありますね。これだけ音楽がぐるりに生活に溶け込んでいる中で、音楽の無い世界を想像してみると、これは人生にぐるり健康づくりにとってもマイナスだらうということは容易に想像がつくわけですが、明らか過ぎて、逆にエビデンスが取りにくい分野ですので、違った尺度で評価する必要もあるのではないかと思います。現在では、音楽を聴く前後での遺伝子発現や自律神経の状態の変化などを調べられるようになってきています。音楽を聴いた時に起る様々な生命現象と遺伝子の変化などの関係性が少しずつでも解明されてゆけば、音楽療法もオーソライズされていくでしょう。

ウンするのが4つ、「緊張度」「疲労度」「不安度」「イライラ度」が下がります。この6つの要因がわかっています。また、音楽は「メロディ」「リズム」「ハーモニー」「強弱」「遅速」「音色」の6つの要素によって、感情を介さずに、私たちの情動にダイレクトに働きかけます。つまり、人間の本能に近い部分に作用し、心を癒したり、身体を活性化させたりする効果が期待できるのです。

宇住／ただ単に音楽を聴くよりも、音楽の効果や、音楽がどのように心身に影響するのかということも理解したうえで聴いた方が、脳や身体は音楽を聴く構えができる、より音楽の効果を得やすくなるのではないかと思います。いろんな情報を脳が取り入れて、取り入れた情報に基づいて遺伝子の働きに影響を及ぼして、働き出す遺伝子が変化して身体に影響を及ぼすが、音楽の効果についての情報を得たことで脳や遺伝子の働きも変化して、音楽の効果をさらに高めるということがあります。

音楽を生活に

上手に取り入れる方法

板東／気分やシチュエーションに応じて、どのような音楽を聴けば良いか知つていれば、自分の生活に音

心に染み入るような音楽を、元時は快活な音楽を選びましょ。



板東／気分やシチュエーションに応じて、どのような音楽を聴けば良いか知つていれば、自分の生活に音楽を上手に取り入れることができるようにになります。例えば、心を癒す効果があると言われる小鳥のさえずりや川のせせらぎなどの自然音は、気持ちよく一日のスタートを切つたり、締めくくるのにふさわしい音ですので、起床時や就寝時には自然音を収録したヒーリングミュージックなどが効果的です。日常生活の中では、リラックスできる曲と、テンポが良いリズミカルな曲を交互に聴くことをおすすめします。リラックスできる代表的な音楽はバロック音楽です。バロック音楽を聴いた後に、喚起・覚醒効果が高い、テンポが速いジャズなどの曲を聴くことで、心身ともにリフレッシュできます。散歩などの軽い運動時には、運動テンポに合った軽快な曲がおすすめです。音楽を聴きながら運動すると、呼吸や心拍のリズムがうまく同調し効率がよくなります。また、音楽は「聴く」だけではありません。「歌う」「演奏する」という方法があります。特に「歌う」ことは、誰もが生活に取り入れやすい方法で、月に一度は友人や家族とカラオケなどで歌う時間を持つと良いでしょう。歌う曲は、そのときの気分に合ったものを選ぶといいですね。「同質の原理」というのですが、人間は、自分の心と同じような曲を好むということがあります。心身が疲れていたり、悲しい気分の時は

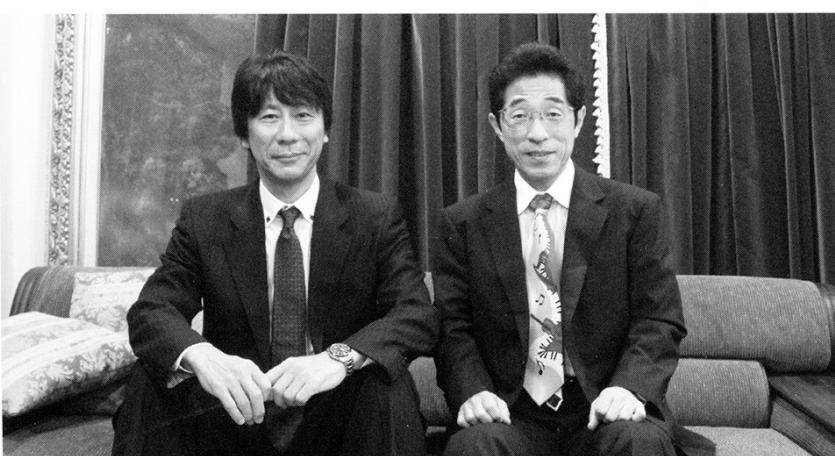
心に染み入るような音楽を、元気で楽しい気分の時は快活な音楽を選びましょう。

健康づくりの主役は自分

宇住／我々が進めているK.Y.G運動の根本的な考え方として、健康づくりの主役は自分でなければいけないということがあります。病気になつてしまつたら医療に頼るということは現代社会では当然のことです。しかし、多くの病気の原因は、自分のライフスタイルの中にあるので、病気を根本的に解決するためには、生活習慣や考え方を変えていかなければなりません。

橋東／KYC協会のニンセナートはとても素晴らしいと思いますし、是非とも活動を進めていただきたいと思います。健康づくりについては、やはり自分自身が主役に

あるいは突然変異した塩基配列がなぜ固定されたのかというところに、自分が何をすれば健康になれるかという答えが存在しているのではないかと思います。そんな遺伝子に込められたメッセージを感じ取ていただいて、考え方を変えることでも遺伝子の働きに影響を与えるということや、例えば音楽を生活に取り入れるなど、具体的にどう行動を変えていくべきかということを、一人ひとりがしつかり考えて、少しでも多くの方が、自分の健康づくりの主役になつてもらえたたらと、そんな思いでKYG協会は活動をしています。



板東 浩 先

医学博士・内科医
日本抗加齢医学会評議

1981年徳島大卒。ECFMG資格取得し米国で臨床研修。専門は抗加齢医学、プライマリ・ケア(PC)、音楽療法。

医学:米国内科学会上級医・ボランティア賞受賞(201
日本DC連合会常理事、日本心療内科学会評議

音楽:日本音楽療法学会評議員・四国支部長、
第2回日本音楽療法国際大会(2011)銀賞(2011)

運動:冬期国体スケート部門出場(1999-2003)・現監

日本マスタース陸上普及部長、マスタース大会参
文化・講演多数、著書20冊以上、出版物1500点以上

文化·講漢少數·音書33而以玉、出版物1000點以上

音楽のある人生のススメ