

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 213

〈心身は 本来一つ 健やかに〉

私は内科医で、糖尿病や生活習慣病を専門としている。一方、音楽やピアノが大好きで、長年にわたり音楽療法や心身医学にも関わってきた。日本心身医学会中国四国地区学術大会が令和5年10月29日に徳島市で開催され、御世話を担当することになり準備を進めている。

テーマには医療や文化、文学、音楽、美術、舞踊、スポーツなどの関わりを含めた。私たちの心と身体は本来別のものではなく「心身一如」である。誰もが健やかな生命(life)を保ち、健康な生活(life)を送り、充実した人生(life)を過ごしてほしい。そのときに、心に適切なビタミンやスパイスが多少ともあれば、健康感が得られるだろう。

◆心理学 数値活用 研究可

私たちの心理に対して、いろいろな研究手法がみられる。おおむね、東洋人の考え方はアナログだ。白から黒の間に濃淡様々な灰色があり、漠然としている。人の気持ちを表現する際、たとえば、褒められて何となく気恥ずかしいとか、悲しすぎて笑ってしまうなど、英語に訳するのは難しい。一方、西洋人はデジタル思考であり、白か黒か、0か1か、○か×か、と判断する。たとえば、嬉しい、悲しい、楽しい、悔しいなど英語でも一つの単語で伝えられる。

心身医療領域で、気分を評価する研究が知られてきた。それは、気分プロフィール検査 (Profile of Mood States, POMS、ポムス) と呼ばれ、6つの軸でその程度を数値で比べられる。一つの質問紙で6つの感情を測定できるため、とても役立つ。なお、各軸で表される数値により比較検討が可能のため、研究もやりやすい。

◆怒りへの 対処いたい どうするか

表1で、楽しい雰囲気なのはV:活力で、これは高い方がよい。逆にA:怒りは低い方がよいだろう。日常生活でもAの因子は低くしておきたい。我が国におけるストレスとは、どうしても人間関係のファクターが多い。生活や仕事と密接に関わっており、どうしてもA因子の対処が難しい。イライラがつのり、不機嫌になると、当然心身ともに調子が悪くなってしまふ。

それではどうすればよいだろうか？ まず「6秒ルール」を説明する。人は、楽しい、悲しい、怒るなど、複数の感情を同時に感じられない。腹が立って「カー」となると血圧が急上昇し、寿命を縮めることに。激しい怒りでも感情のピークは6秒までなので、他のことを考えて乗り切りたい。

次に、欧米発で最近注目されている「30秒ルール」を紹介しよう。同じ場所に滞在していると、相手が目の前にいるため怒りは収まらない。3ステップある。1) 30秒歩いてまず立ち去る。2) 他の行動を30秒行う。3) 自身の感情が落ち着く解釈を30秒間冷静に書き出す。これは「30-30-30 intervention」と呼ばれる。もしストレスフルなことがある場合に、試してみしてほしいと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

第45回日本心身医学会中国・四国地方会
テーマ **心身医学と医療・文化との関わり**

会場
ザ・グランドパレス 徳島
徳島市中島本町西1丁目60-1
TEL 088-626-1111
徳島駅より徒歩3分

日時
2023年
10月29日
日曜日
10:00 ~ 17:00
(予定)

大会長 板東 浩
(徳島大学)
副大会長 田村 耕一
(徳島大学副学長)
実行委員長 宇都 義浩
(徳島大学大学院教授)

ランチョンセミナー
一般講演多数

特別講演
宇都 義浩
「産学連携による機能性素材の研究開発とストレスケア」

教育講演
田中 佳
徳島大学大学院准教授
「心身医学とマスキングテープアート」
ほか

T: 緊張-不安 (tension-anxiety)
D: 抑うつ-落ち込み(depression)
A: 怒り-敵意(anger-hostility)
V: 活力 (Vigor)
F: 疲労 (fatigue)
C: 混乱 (confusion)

