

# 実践・こころとからだを健康に

過度のストレスや不規則なライフスタイルは自律神経のバランスを乱し、心身の不調につながります。いまやメンタルヘルスケアの重要性は、職場だけではなく学校や家庭でも注目されています。そこで今回は京都大学医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士で、トータルフィット株式会社代表の梅田陽子先生に、心身の健康に関する正しい知識と日常の対策法を教えてくださいました。

## 演題

### くすつきり気分爽快く

## リセット！マインド&ボディ

トータルフィット株式会社 代表取締役 梅田陽子 先生

## はじめに

こんにちは。私は医学部に所属して授業に携わったり、病院で糖尿病、循環器疾患の患者さんのリハビリテーションを行っています。私が最も多くを費やしているのは、皆さんのように現役でお仕事をなさっている人々とお会いしている時間なのです。いろいろな

企業や自治体に伺っていますので、各企業や各年代のポピュレーションのアプローチなどに関して、お話できることがあるかと思っております。

今日ご出席の皆さんの職場に提供できる内容をお伝えするのはもちろんですが、皆さんご自身の健康も大切です。せつかくの健康セミナーなので、私の一方通行

ではなく、このセミナーが終わる夕方前には、皆さんのころとかが、何か少し変わっている、みたいな状況になればいいなと思っております。ぜひ、ワクワクしながら楽しんで、ごいっしょに有効な時間を過ごしていきましょう。よろしくお願いたします。

ころとからだの健康といえはメンタルヘルス。働く世代の人だけ



ではなく、友人や知人、家族や親戚にも身近に感じる健康問題の一つになっています。からだに関しては、特定健診、特定保健指導がなされ、メタボリックシンドロームだけではなく、ロコモティブシンドロームなど新しい情報がどんどん入ってきていますので、そのあたりも踏まえてお伝えしたいと思います。

## 『こころの病』の現況

まず、こころの健康について話を進めていきます。

図1は最近の『こころの病』の増減傾向を調べたものです。「こころ最近、御社では心の病が増加しているか、減っているか」という質問に対して、2002年に約50%だった「増加傾向」は2006年の約60%をピークにどんどん下がっています。2006年は労働安全衛生法で『こころの病』に関して四つの指針を強化すべきといわれた年です。その年から取り組む企業が増えているので「増加傾向」と回

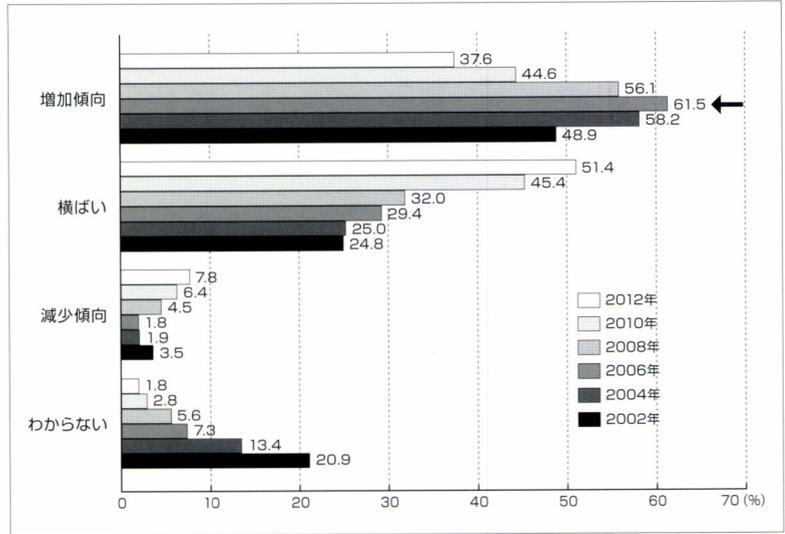


図1 最近3年間の「こころの病」の増減傾向

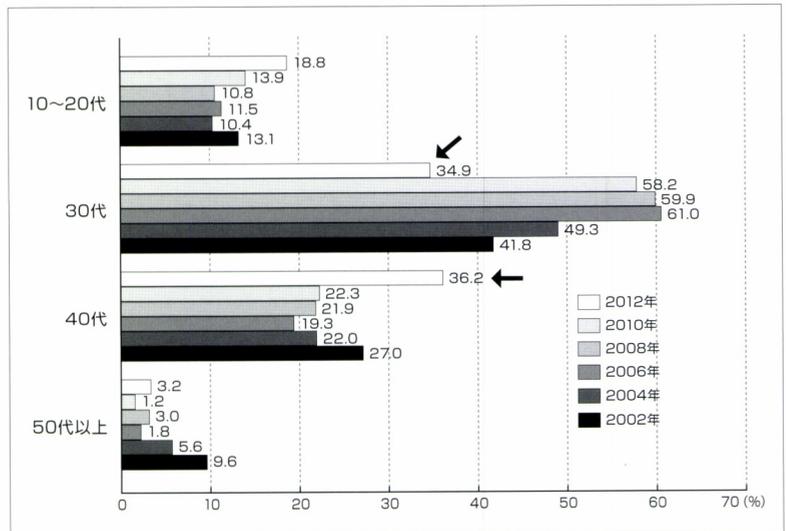


図2 「こころの病」の最も多い年齢層

答する会社は減ってきています。最近3年間における結果は、2010年実施の前回調査よりも「横ばい」が増加し、51.4%と半数を占めています。前回よりも「増加傾向」にさらに歯止めがかかってきているといえます。過去のトレンドを見ると、「増加傾向」

は2006年の61.5%をピークに減少してきていますが、今回はさらに減少。2012年の37.6%は過去最低の数値です。とはいえ、「増加傾向」の企業はまだ4割近くあり、「減少傾向」は前回の6.4%から7.8%に増えたものの、勢いがあるとまでは

いえません。

要約すれば●「横ばい」が増加し、「増加傾向」に歯止めがかかったものの、「減少傾向」は微増にとどまっております。「増加傾向」も割合は減少したものの、依然、約4割近くを占めている●「わからない」が20・9%から1・8%に減少しているのは『こころの病』に「対応している」、または「どのように対応すべきか認識している」ところが増えているということです。

年齢層別(図2)では、これまでの調査では30代という回答が最も多かったのですが、近年、これが大きく変わっています。40代の割合が最も多くなり、30代、10〜20代、50代と続いています。仕事をしながら中間の年代になる30代、40代は、最も『こころの病』の多い年齢層だといわれています。また、2割近く(18・8%)の企業で10〜20代が最も多いという結果になっています。

厚生労働省が2013年6月に発表した『2012年度脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況』についての結果報告によ

ると、2012年度に仕事によるストレスなどが原因でうつ病などの精神疾患を発症し、労災認定された人は、前年度比150人増の475人となり、3年連続で過去最多を更新しています(図3)。

年齢別に見ると、「30〜39歳」が最も多くて149人。次いで「40〜49歳」が146人で40代は倍増。原因については、「仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった」が59人でトップ。次は「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、または暴行を受けた」の55人で、前年度より15人増加しています。仕事の内容や仕事量と人間関係の部分が問題として挙がってきていて、しかも増加している傾向であるというのはいきなり存じのとおりです。

また、脳・心臓疾患に関する事業の労災補償状況によると、労災認定された人は前年度比28人増の338人で、2年連続で増加。このうち、いわゆる「過労死」に当たる死亡者は前年比2人増の123人となっています。



### ストレスと環境要因

今日も、外は大変むし暑い状況になっています。他の仕事で忙なのにセミナーに出席された人もいらつしやるでしょう。ストレスの要因はさまざまです。どんな状況があり、どんな環境にあって、自分がどう受け取っているか、感じているかによってストレスの状態は変わってきます(図4)。「これだけ暑かったら、普通みんなやでしょう」「この仕事の量だった

図3 朝日新聞から

ら、誰だつてストレスフルですよ」と断定される場合がよくあるのですが、果たしてそうでしょうか。すべての人が一様ではなく、本人の要素、あるいは職場環境によつて、かなりの差が出てくるのではないのでしょうか。

健康相談室などへ相談にくる、あるいは精神科から上がってくるのは、いつも同じ人で、「なぜこの人なんだ」「ちよつとしたことを気にするな」「この人は弱いのではないか」という言い方をされがちですが、最近、問題になっているのは、その人がどう受け止めたかという、つらく感じやすい認知の部分です。

たとえば、メタボリックシンドロームと診断され、「食事に気を付けて、歩きなさい」と指導されても一向に改善しない、それは本人の意志が弱いのでしょうか、さぼりなのでしょうか。本人だけに責任があるのでしょうか。環境要因を考えてみる必要はないかということです。

もし、御社の社員が嗜好として甘いコーヒーを飲むことが多いとします。皆さんは注意されてい

ることでしょう。しかし、御社に甘いコーヒーの自動販売機がどれだけ並んでいるかです。水やお茶に比べて圧倒的に多いのが加糖のコーヒーなら、その社員は飲んで当たり前でしょう。

運動を勧められても、子どもを預けられない20代の女性は運動のための自分の時間が持てないのではないかと、その環境の対策から入らないと、本人ばかりを責めてもダメなのではないでしょうか。

『健康日本21』の第2次がこの4月からスタートしました。『健康日本21』は私たちの国の健康増進施策がどのようになっているのかを調査して課題を挙げ、どのような対策をしていくのかというものです。第2次には環境要因について、もう少し考えてみようということも入っています。

メンタルヘルスでもこの環境部分を考えて、オフィスでもストレスチェックをしていこうと国会の議題に挙がっていますが、まだ通っていません。義務にはなっていないので、健康診断をしていないのかどうやって処方していくのかとい

うことです。この問題も、セルフモニタリングによってある程度自分でわかっているということが大事になりますが、これも前に進みません。

そこで私は、ある会社で環境面の試みをしました。社内の全席（職種、性別に無関係）の人に「暑いか寒いか、うるさいかどうか、狭いかどうか」などをどう感じているかを調査してみると、あるブロックは「うるさい」と出ました。プリンターの音がすこく伝わっていたのです。「寒い」と感じる場所には、空調の風の流れがありました。本人にストレスがかかってくる環境要因は結構簡単に変えることができます。仕事の量や天候が変わらずとも、環境を整えることで本人のストレス度は変わっていききました。どんな席にどんなストレスがかかっているのかを環境面で調べてみるのが、まずできる方法です。

ストレス症状はからだにいろいろな形で出てきます。クーラーの一過性で出てくる風で寒くて仕方がなかったら仕事がかどりません。

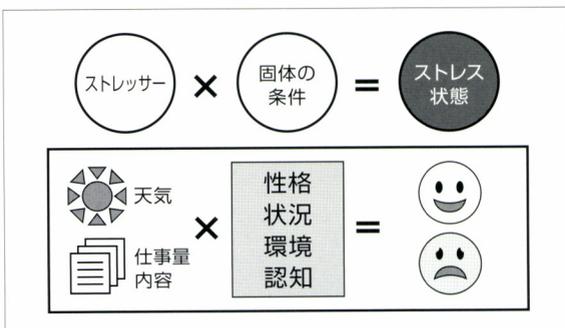


図4 心理面からみた場合のストレス(心理学的仮説)

電力消費の関係から、逆に暑いという可能性も出てきます。一定の場所だけが暑いのかもしれま

せん。そうなるとうろろな症状が出てきます。のぼせる、汗をかき程度ならいいのですが、脱水症

状、熱中症になっては大変ですし、その手前でも集中力がなくなってくると困ります。

## からだに表れるいまいみの健康



最近の体調について聞かせてください。チェックシート

(図5)に思い当たる項目がありますか。

↓15の項目のうち、1〜5間は肩こりや腰痛などの(筋肉の疲労系)です。6〜10間は食事がおいしくない、胃腸の具合が良くないなどの(消化器系)です。そして、11〜15間は、よく眠れないなどの(睡眠系)です。チェックをしてみて、どこに多くの☑がついているかを感じつつ、「私はどちらかといえば、こうだわ」と、お隣の人に話をしてみてください。

### 認知行動療法

皆さんは認知行動療法という

言葉を聞いたことがあるかと思えます。認知行動療法にはいろいろな方法がありますが、要は「あ、そうか」と自分自身で気付くことが大事になります。たとえば、メタボ対策では体重を何回も量ったり、下二桁くらいまで量っていたくほうが体重をうまくコントロールできるとか、体重を量る回数を増やせばセルフモニタリング(自分の状況を客観視する)の機会が増えてコントロールできるようなものというものです。これは過食症や拒食症のことではなく、一般的な話です。

いまここで☑をつけたことにより、「そういう私はこのあたりに☑が多い」という認識が入り、人にしゃべることで、もう一度認知が高まるわけです。これはとて

も大事なことです。

皆さんは「いま君が言っていたことを会議で話してほしい」と言われると、「いま君が言っていたままでいいんだよ」と言われても、もう一度整理をしておきますよね。私たちは、人に話す、メールで打つ、文章にするためには、自身自身の考えをきちんと整理して認知しないと行動に移せないのです。ですから、11〜15問あたりに☑がついていると、「最近すっかりと眠れていないんだな」と気付くわけです。

ただし、医師が「う〜ん、ちょっと胃が気になりますね」と言ったとたん、「がんですか」という人がいますが、何でも悪いように受け取りやすくなっているという、こころの病というものもありますので、

最近の体調はいかがですか？  
 思い当たる項目に☑をつけてみてください。

備考

<input type="checkbox"/> 1. 締め付けられるような頭痛がある	
<input type="checkbox"/> 2. 目の疲れ（疲労・かすみ・涙・充血）がよくある	
<input type="checkbox"/> 3. 眉間にタテジワがある	
<input type="checkbox"/> 4. よく腰がだるくなる、または痛くなる	
<input type="checkbox"/> 5. よく肩や首、上背部がこる	
<input type="checkbox"/> 6. 食後または空腹時にみぞおちに不快感がある	
<input type="checkbox"/> 7. 食欲が低下している・いくらでも食べられる	
<input type="checkbox"/> 8. 下痢をしやすい	
<input type="checkbox"/> 9. 便秘をしやすい	
<input type="checkbox"/> 10. 胸焼け、むかつき、吐き気がよくある	
<input type="checkbox"/> 11. 朝起きるのが辛い	
<input type="checkbox"/> 12. 夜中や朝早く目覚め、その後眠れない	
<input type="checkbox"/> 13. 夜、なかなか眠れない	
<input type="checkbox"/> 14. 日中も強い眠気がある	
<input type="checkbox"/> 15. ぐっすり眠った気がしない（時間や質）	

図5 チェックシート

ここで神経質になってくださいという意味ではありません。

自分のからだの状態を客観視することで、気を付けようという気持ちが高まってきます。皆さんの周りにいらつしやる方々に「あまりムリをしたらあかんよ、はよ帰りや」「具合が悪くなったら早めに私のところへ来てね」と声をかけてください。「早めに」ということは、気付きが遅れる場合が多いので、自分で認識してほしいということです。私が心臓リハビリテーションの現場で経験するのは、心電図に異常なデータが出ているのに、本人には何ら思い当たることになかったということです。血圧が高いなどがあつたはずなのに、心筋梗塞で運ばれてきた人が、これまでまったく症状もなく、しんどくもない、どこも大丈夫なんてわけはないんです。

まっついているんですね。いつもはウォーキングをしている大学の授業で、天候が悪かったのでヨガに切り替えたことがあります。終了後、「大学に入って初めてゆつくりして、自分と向き合うことができました」「またゆつくりした時間を持ちたい」などの感想が多くあつて啞然としました。時間に余裕のありそうな学生ですが、受験競争に打ち勝つて、初めての一人住まいが始まり、知らない人の中にポツと入って3カ月、たしかに緊張していたのだろうと思います。

このところからだの声を聴いていく、このころの声はどこから発信されているのか、それをしっかり認識するために、隣の人とお話をしたり、メモを取つてみたりすることがとても大事なことになります。この15問をそのまま使つていただいてもいいのですが、御社の業態に合うように作り直して使つてください。5〜10分で済むので、朝礼、中礼のときにチェックして、隣の人と話していただければと思います。ここでもう一歩進めようとするなら、自身で解消するためにもういうことをしているかをお互いに話してもらおうことです。

「肩こりや腰痛などの筋肉疲労」に☑をつける人は多いと思いますが、たとえば、肩こりさんの場合「あなたなりにどんなケアをしていますか」とお話ししてもらいたいと思います。話の中で、忙しうと思つていた所長が銭湯へ行つてゆつくりとした時間を過ごそうとしていたことを知つて、「いつも最後まで社に残つているのに、さすが所長やな。その日の疲れはその日のうちにと、自分に投資してるんや、偉いな。おれもいっぺんやってみよ」と共感する人が出てくるかもしれません。シャワーで済ませるのが日常の、一人住まいの人が、この所長の真似をしてくれたら一歩前進です。

『腰痛診療ガイドライン2012（腰痛診療指針のポイント）』（図6）はトピックスとしてニュースにもなりましたので、ご存じかと思ひます。中で注目すべきは「発症と慢性化には心理社会的要因が関与している」。要は職場

- 原因の明らかな腰痛と、明らかではない非特異的腰痛とがある（ぎっくり腰やストレスが原因となっているものを含み全体の85%を占める）
- 発症と慢性化には心理社会的要因が関与（職場での人間関係や仕事量の多さ、仕事上の不満、うつ状態など）
- 安静は必ずしも有効な治療法ではない
- 問診と身体検査で、重篤な脊椎疾患が疑われる腰痛と神経症状をともなう腰痛、それと非特異的腰痛を分類する
- 画像検査をすべての患者に行うことは必ずしも必要ではない
- 手術以外の治療で改善しない場合は画像検査を推奨する
- 慢性腰痛には運動療法が有効
- 発症から4週間以上の腰痛に認知行動療法は有効

図6 腰痛診療指針のポイント

での人間関係や仕事量の多さ、仕事上の不満、うつ状態などが、慢性化している腰痛と関係しているということ、学会では周知のことですが、明確にガイドラインに載るのは初めてです。『怒りの感情が腰痛を生む』という本があったりもしました。もう一つの注目点は「安静は必ずしも有効な治療法ではない」「慢性的な腰痛になったら運動療法が有効」、さらに「発症から4週間以上の腰痛に認知行動療法が有効」と書かれていることです。

精神疾患の治療で保険点数がおりるのは薬と認知行動療法だけです。カウンセリングのようなことをして、考え方が少し偏っているところをセルフモニタリングのような方法で気付き、リラクゼーションなどを通してさまざまな認知を改善していきながら精神療法を行っていくことに保険がおりるようになりました。ただし、運動に関してはまだです。

最近、うつ学会でこのころの疾患に関する運動療法の成果発表が増えています。私の専門はうつの

予防と運動療法です。もちろん、心臓リハビリテーションも行っていきますが、心臓病教室ではこのころの病、ストレスを担当しています。心疾患で緊急入院された人の2割くらいがうつを発症します。糖尿病もそうです。意識を失って目が覚めたらチューブだらけだったり、「動かないで、階段も上らないで」と言われるわけで、青天の霹靂（へきれき）なんですね。「私は心臓に毛が生えていると言われていたのに」と笑ってくれる人はまだいいのですが、うつむいたままで運動療法をしても誰もニコリともしません。入院患者さんは落ち込んでいる人が多いということを考えると、からだの状態とこのころの状態はリンクしているわけで、腰痛といえど、たかが腰痛と軽視できないのです。

## 1日15分の肩ほぐし

図7はある大きな企業で昨年の秋に行った「1日15分の肩こり体操の効果」のグラフです。

横軸の1〜2は運動療法を行っていない期間、2〜3は1日15分間の肩こり体操をした期間で、何もせずに過ごした1カ月間と毎日の肩こり体操をした1カ月間のもので、「首や肩のこり」「疲労感」「目の疲れ」は自覚症状の時間が減少しています。統計処理でも95%の優位性が見られます。

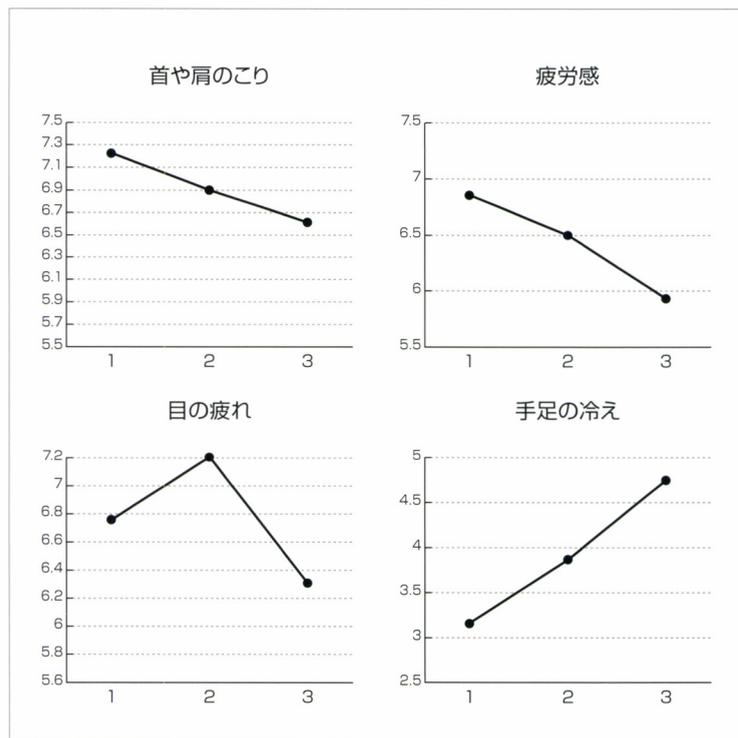


図7 1日15分の肩こり体操の効果

昨年はかなり寒かったので私的には効果は望めないと思っていた「手足の冷え」は、やはり増えていきます。体操終了後、かなり温かくなったという人が結構おられました。統計的に証明される数字ではありません。

一方、こころの変化(図8)では効果が出ています。本人たちには肩こり体操をするとしか伝えていません。しかもこの時期は繁忙期なので、ここで自覚症状が下がっているのは、とてもびびくりする状況です。こころもからだも良くなってきたのです。この事例をこの秋、大阪で開催される中央労働災害防止協会主催の全国産業安全衛生大会で発表することになっていますが、その前に皆さんにお伝えしています。

この運動療法で、こころとからだの変化にもう一つ、驚くことが起きました。1日15分の肩こり体操をしただけで、プレゼンティズムが変わったということです。プレゼンティズムというのは、頭痛がひどい、アレルギーでかゆい、肩がこる、腰がだるいなど、休むほどで

はないが労働生産性に影響する体調不良です。

数人の参加者に肩こりを原因とした業務遂行能力の低下が確認されていました。肩こりのせいで1カ月の合計7時間の損をしている人もいました。参加人数30人の合計を見ると、運動がなかった期間は、出社しながら「早退する」「手を止めなければ続けられない」などの時間が63時間で、運動ありの期間は65〜66時間で、運動による数時間の低下は見られなかったのですが、繁忙期で、ほぼ同じくらいで済んだということはすごい結果ではないかと思っています。肩こりは欠勤するほどの体調不良ではないが、業務の障害となつて生産性の低下をもたらし可能性があります。

肩こりや腰痛など筋肉疲労、食事がおいしくなく、胃腸の具合が良くない、よく眠れないなど、先の15問は大したことのないストレスチェックかもしれませんが、これはこころの健康に係るし、からだの健康に係るし、生産性に係るし、肩

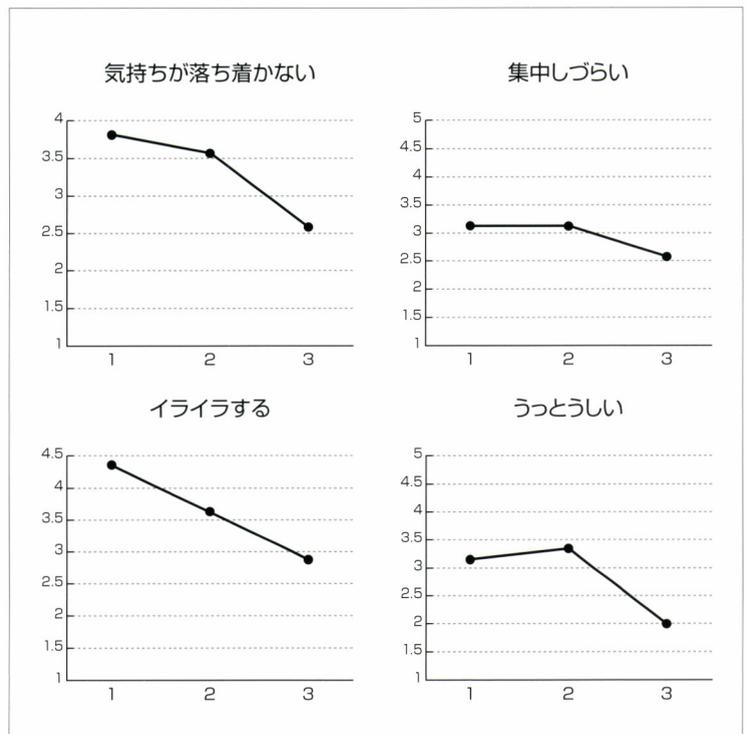


図8 こころの変化

こりではない、たった15分の体操を行うだけで変わってくるのです(図9)。どれだけ仕事の邪魔になりますか。たばこを1本吸うのにどれだけかかって、1日何本吸いますかと言いたいですね。

1992年に国際スポーツ心理学会はすでに、次のように述べています。「運動は不安の状態を

# からだのバランスを整える

改善し、運動が軽症、中等度のうつを改善し、長期にわたる運動は神経症や不安神経症まで改善

し、重度のうつは「改善とは書いていませんが」治療の補助となり、種々のストレス指標を改善。運動

は年齢、性別に関わらず情緒の安定効果を持つ」と。世界は早いですね。

こころとからだのバランスを整えるために、こころに対しても、からだに対しても、食事、運動、睡眠などの生活リズムがととも大事になります(図10)。これから皆さんのご参加をいただき、仕事や生活がどんな姿勢でなされているかを確認しながら、こころとからだのバランスを整えていきたいと思います。

先のチエックシートの1〜5問の(筋肉疲労)に☑をつけた人は多いと思われる。なぜ、そんなことが起こってくるのか。ちよつとも軽減されることによつて誰もがハッピーになつていくのであれば、そんなにいいことはないのです。メタボリックシンドローム対策であれば「ちよつとずつできる範囲で動きましょう」「階段を使い

ましょう」「お手洗いは別の階まで行きましょう」、VDT症候群であれば「画面から目をはずしましょう」、肩こりや腰痛には「同一姿勢を長時間続けるのはやめましょう」と常日頃、皆さんはアトバイスされていますね。そう言いながら、ここに2時間じつと座っていることは逆行しますので動いてみましょう。

## 姿勢をチエック



お手元にあるA4サイズの資料を丸めてください。

利き手に丸めた筒の端(男性は長めに、女性は短めに)を持ち、背中側でもう片方の手にバトンタッチしてください(図11)。次に手を

持ち替えて同様にバトンタッチしてみてください。決してムリをしないでください。

↓ここで次の二つのことに気付かれたと思います。①子どもの頃は繋ぎのバトンは要らなかつた。②左右の柔軟さが違う。以前は背中であ手が直接繋がっていたのに、いつのまにか離れていった。年齢が高くなれば誰でも離れるかといえ、それでもありません。うちの学生は半数くらいしか両手が繋がりません。

↓会議でお集まりのときに「その書類を丸めて、やつてみてください」と、試みてはどうでしょう。たやすくはできないと思われるので、そのときに「肩がこつて当たり前、五十肩になって当たり前前です。いかに使っていないかという

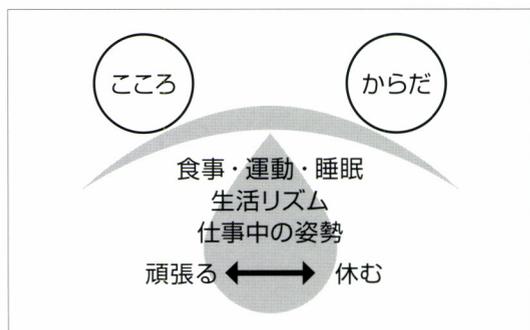


図10 こころとからだのバランスを整える

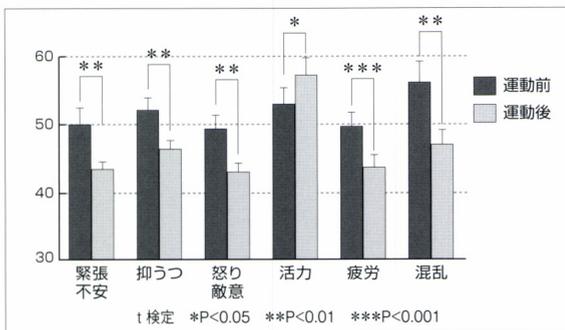


図9 1回の運動前後による気分の変化

ことです」と伝えてください。朝礼や中礼でもできますね。

皆さんもデスクワークで、パソコンがリリースしたり、次画面がなかなか出てこないときなど、画面をジッと見ていませんか。アドレナリンが出て、呼吸を止めて、ストレス度は上がっています。私はそんなときにはスクワットをします。画面に砂時計が出たらスクワットをするのも手法。皆さん自身の硬くなっている部分をほぐしてみるだけだからだとは変わってきます。

もう一つチェックをしたいと思います。

 立って両手をユラユラさせ

てください。力を抜いてブラウンとさせて、手の甲がどこを向いているか確認してください(図12)。

↓普通、手の甲は真横外側を向いています。斜め45度前になつている人は修正してください。修正したら、からだは少し胸を張っていませんか。そのままだと苦しくないですか。力を抜いてください。力を抜くと、肩が前のめりにな

り、甲が斜め前を向いている人がとても多いのです。

 立った姿勢で、耳たぶと肩の一番高い部分の位置は一直線上ですか(図13)。

↓耳たぶと肩、どっちが前になつて

いますか。隣の人と確認し合ってください。答えが出ているので人はまっすぐにしようとしません。それでも、耳たぶが前になつて

 座った姿勢で同じチェック

↓座った途端に、耳たぶが前になつていませんか。お隣の人はどうですか。日ごろから、よほど気を付けている人でない限り、ほとんどの人が耳たぶが前の猫背です。これでは肩がこるのは当たり前なのです。

### 前かがみの生活

では、筋肉はどうなっているのでしょうか。単純にいえば、硬い筋肉は収縮しやすい。キーボードを操作している場合、手は前にきて

いますね。胸の筋肉は硬くなつてきます。肩の筋肉も前部が収縮してきます。肩の筋肉を収縮させてみてください。猫背になりま

すね。ずっと、その姿勢で作業しているわけです。料理をするときの姿勢は前かがみです。エプロンも前で結ぶものが

が増えていきます。女性の衣服でいえば後ろボタンの服は減っていますし、下着もかぶるものが

増えています。最近では着用したりしますね。最近では自分のお尻の処理まで機械がや

ってくれる時代です。日常生活では、からだの後ろ側に手を回した

り、後ろに動かすことがほとんど

ないのです。肩の関節はどうなつて

いるのでしょうか。ひじは蝶番ちょうつがいの関節で曲

げられる範囲は185度です。肩は球関節になつていますので、ソ



図12



図11

動かしてみてください。手のひらの中でスベスベしていますか。音にたとえるとコックン？カックン？ですか。反対側もやってみると、また気付きますね、左右違うことに。ここで右肩と左肩が違うということがわかりました。それなら動きも違って当たり前と、納得ができます。

私たちは、「えっ!!」と思った瞬間、グッと肩が上がって目がカット開き、息を止めます。仕事が大変な人、注意をよく受ける人、緊張を強いられる人は1日何回「えっ!!」をやっているでしょう。肩がこって当たり前です。帰りの電車で座っている人の肩を見てください。眉間にシワを寄せて寝ていたりもします。仕事を終えた後も、どれだけの緊張を抱えたまま帰っているのがわかります。

厚生労働省のサイト、メンタルヘルス産業カウンセラーの『こころの耳』は、こころがしんどい本人、担当者、専門家など対象別のアドバイスが得られるので、ご利用されるといいかと思えます。THPのメンタルヘルスの中でも、「ストレス

解消のために運動しましょう」と書いてありますが、『こころの耳』には自律神経のバランスを整えるために「1日30分歩きましょう、軽くストレッチをしましょう、肩を上げ下げしましょう」などと書かれています。ただし、「肩をストンと落とす」とありますが、ゆっくり下ろしてください。なぜなら、吐く息は自律神経系の副交感神経が優位になるからです。

気持ちが高ぶっているときは交感神経がアクセルをふかしています。仕事中はアクセルが大事ですが、アクセルをふかしたまま進めたら、どうなるでしょう。頑張りが続けることは誰にもムリです。メリハリが大事です。1時間に1回はパソコンの画面から目を離す、などの副交感神経を優位にする方法を取り入れないと、頑張りは利きません。その日の疲れはその日に取る能力を持っているというだけで頑張り度は出てきます。「ただの肩の上げ下げで効くものですか」と思われるかもしれませんが、こころの疲れも仕事の疲れも、その日のうちに、仕事中に、

ちょよ、ちょっと取ってしまえば、すごくいいことです。

自分自身のこころとからだに聞いてみましょう。

↓「全くなし」は0点、「とてもこつている」は10点として、いまの

「肩こり度」は何点かをメモしてください(肩こりのない人は、首や背中の上背部のこりや頭痛などで)。「疲労度」も0〜10点の範囲で、集中しづらい、落ち着かない、イライラするなど、気になるところも点数をつけてください。

いまからちょよと肩を動かしましょう。肩を少し動かせばどれだけ変わるか感じてください。

息を吸いながら両肩をゆつくり上げて、息を吐きながらおだやかに下ろします。緊張したからだに弛緩を教えるあげましょう。

自分なりに一番長く息を吸って肩を上げ、できるだけ長く吐きながら肩を下ろしてください。目を閉じた方が集中できるなら目を閉じてください。

「吸う」と「吐く」のどちらがより長いかわかりませんか。

### こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト〜こころの健康確保と自殺や過労死などの予防〜

- 働く方へ ●ご家族の方へ ●事業者・上司・同僚の方へ ●支援する方へ

<http://kokoro.mhiw.go.jp/>

### THP

トータルヘルスプロモーションプラン。1988年から厚生労働省が推進している<こころとからだの健康づくり>

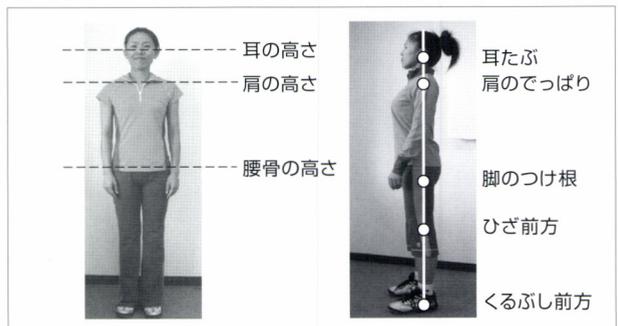


図13 チェック 前後のバランスと左右のバランス

セルフモニタリングです。自己観察したら、隣の人と情報交換をしてください。正解はありません。何か練習をすると、吐くほうが長くなり、副交感神経が優位になります。



今度は上げた肩を少し後ろに引いて下ろしていきましよう。肩甲骨を寄せるイメージで背中にエクボをつくろうとしてください。

息を吸って肩を上げていきます。少し猫背になります。上がりきったところで肩を後ろに引くと、両肩甲骨が近づきます。そのままゆっくり息を吐きながら下ろし、肩甲骨は離れます。

吸って背中にエクボをつくってハーツと息を吐きます(図14)。



いま肩こり度は何点ですか。疲労度は。このころのほうは変わっていますか？

↓何人かの人が首を動かしたようですが、その人はからだの声を聞いたから自然に首を動かしたのです。動かしたいから動かしたのです。それが大事です。次にごを動かしたいですか。からだを

動かせばからだの音が聴けるようになって、自然にからだは変わってきます。

↓姿勢は変わりましたか。良い姿勢をすればシャキッとしますが、ムリをして頑張っても長続きしませんよね。硬くなっているところをほぐすことで、とくに意識しなくても良い姿勢がとれたらそれほどいいことはないのです。仕事中に、からだが疲れたなという声に耳を傾けられるように、少しずつ動かしていくのが大事です。

「ゆっくり吸って、ゆっくり吐く」を仕事中に試してみても、あくセルをふかしている最中ですから、なかなかうまくやれません。必要な人には、「少しづつ、ゆっくりゆっくり」と声をかけながら3〜4回、繰り返してあげてください。それから「今からお出かけです。いってらっしゃい」など、次の行動へと進めてあげてください。「頭から注意せず・叱らず・指導せず」がとても重要になります。落ち着いてくれます。

たかが肩の上げ下げですが、筋

肉を弛緩させるといふ意味だけではなく、自律神経にアプローチしてここらに入っていく技です。とりあえずやってみようという手法として使っていただけです。これは皆さんさえ知っていれば本人に言う必要はありません。

## アンバランスな生活

もう一つ、着目すべきはアンバランスな姿勢を生むという生活。日常生活の積み重ねによる姿勢のアンバランスによって歪みが生じ、疲れや痛みなどの不調が出てきます(図15)。スポーツでいえば野球選手やゴルファーは一定方向ばかりに回転していますから腰痛になりやすいですね。

●食べ物を噛むときに決まった側で噛んでいる ●横になって寝る方向が決まっている ●腕組みの組み方が決まっているなどの姿勢パランスチェックがあります。腰痛や消化器系、婦人科系に影響が大きいのが「足組み」です。足組みが偏っているかどうかのチェックは

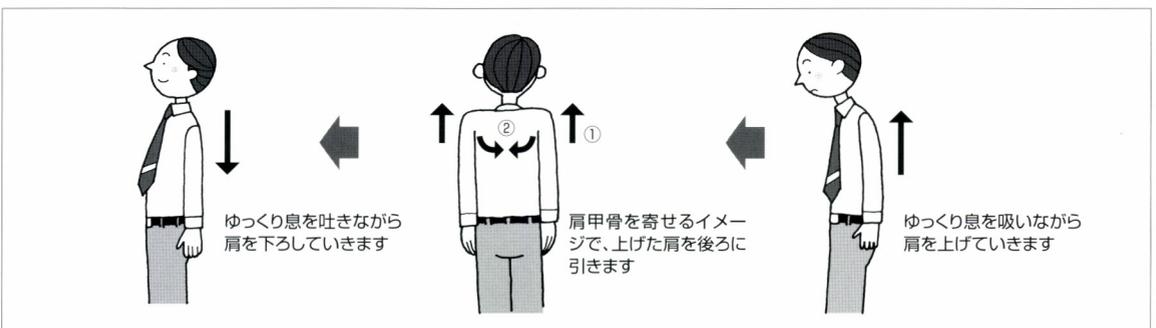


図14 肩こり体操

簡単です。

● 足組みを自然に組めるのはどちらですか。反対側が組みにくいなら、明らかにアンバランスです。

● 靴底のすり減り具合に差がありますか。外側に体重をかけている、片方ばかり体重をかけていることに気がきます。授業で自分の靴底を見てもらうと、その瞬間から歩き方が変わります。まっすぐ立とうとしたり、電車のつり革を持っているときでも重心を真ん中に保とうと変わってきます。

● ショルダーバッグをかける肩は決まっていますか。反対側の肩にかけてと落ちるので使いにくいのはアンバランスのせいです。

帰り道、電車に乗ろうと並んでいる人の背中や歩く姿を観察してください。両足がハの字型、または内型、斜めになっている人、片方は内側に片方は外側になっているなど、さまざまです。足首が痛くなるのは当然ですね。宴会などで下駄箱を見る機会があれば、腰痛、肩こりになるのは当たり前と

いう靴が多くあることに気がきます。

### 姿勢一つで変わる

人の姿勢は、こころを表していると思いませんか。からだ言葉とか身言葉(図16)といいますが、からだを表す言語が多くあります。肩が上がっていたら怒り肩。落ち込んでいたら肩を落とす。リラックスして、と言われたら肩の力を抜く。ネガティブな状態になると緊張して肩が上がります。

● 家族の健康、金銭的なこと、近所との人間関係など、人は誰でも気になることをずっと抱えています。何もないというのとはなかなかないものです。そんな状態がこころにあれば、からだに表れて当たり前です。自分自身がとっている姿勢によって、こころの状態がわかるのなら、こころの状態を改善するために姿勢を変えたらどうでしょうか。

先のチェックシートを心理学部の学生に試してもらいました。う

つむいて一周歩いてもらった後と、胸を張って上を向いて一周した後の2回です。明らかに後者のチェックでは数値が下がっています。考察すると、何かよくわからないけれど気分だけで変わってくるということでした。

歩きながら空を見てください。私は帰り道に月を探します。上を見ながら歩けば気分は変わってきます。電車待ちのとき、肩の力を抜いて、クルクルと肩を回しながら胸を張ってみませんか。ただやってみるだけで気分が晴れます。

朝起きたとき、通勤時、帰宅の道すがら、お日さまに向かって胸を張り出す気分、空を見上げる気分で息を吸い込み、肩を少し外側に回して力を抜いてみましょう。

私は乳がんの術後間もない患者さんにリハビリを行っています。すぐに動かさないと動きが悪くなるので動かしてもらおうとします。術後、胸を張るのは怖いのもので、だれもうつむきがちです。そんな場合は「お茶を飲んでからにしましょう」と、いっしょに飲んで

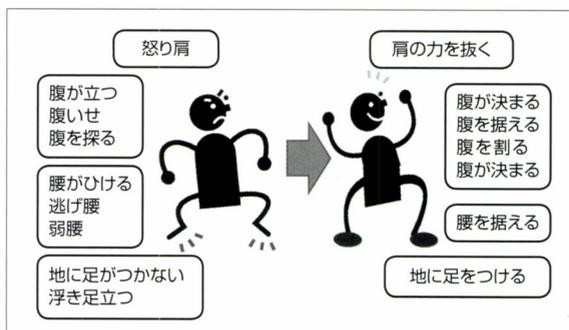


図16 “からだ(姿勢)”一つで“こころ”は変わる

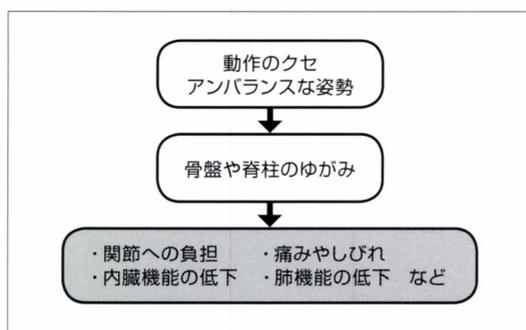


図15 アンバランスな姿勢によるからだの不調

もらってからリハビリに入りま  
す。私たちは飲み物を手に持って  
飲むとき、ひじが上がって少し胸  
が開きます。飲むと顔が上に向  
きます。飲み物を片手で飲むだ  
けでも姿勢は開きます。

また、リハビリに使う用具をわ  
ざと忘れたりもします。家族に  
迷惑をかけている、医師や看護師  
に世話になっているのが申し訳な  
いという思いの患者さんのところ  
を和らげるために、「忘れてごめ  
ん、ドクターに内緒にしてね」と、  
ドジを謝り、その場にある枕やタ  
オルを借りて始めます。「斜めう  
しろの〇〇を貸して」と頼めば、  
肩を引いて胸を開きます。その  
姿勢でしゃべるようにします。

うつむいている人はリハビリ  
テーションをする気になっていま  
せん。まず優位に立っていただ  
て、開放した姿勢になっていただ  
き、次のステップに入っていくま  
す。はじめから体操をするのが  
正論ですが、正論こそ謙虚にし  
なければならぬと思つて行つて  
います。これは、周りの人にも皆  
さん自身にも生きてくる方法で

す。どこかで活かしていただけ  
ばと思います。

## 自律神経を整える

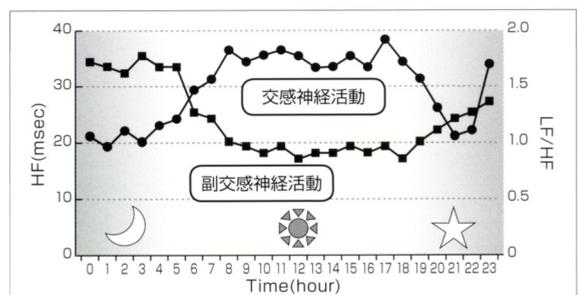
「なかなか眠れない、夜何度も  
目が覚める」など後半の5問や、  
「消化器系の調子が悪い」などは  
自律神経のバランスに関係があり  
ます。

自律神経は、私たちの意志に  
関係なく、からだの器官の必要に  
応じ、自動的に反応して働く神  
経です。私たちのからだには、内  
部からの情報や外部からの刺激  
や変化を受けても形態的・生理  
的状态を一定に保とうとする、  
ホメオスタシス(自己恒常性)とい  
う機能が備わっています。このホ  
メオスタシスを保つために働いてい  
るのが自律神経で、呼吸、血液循  
環、体温調整、消化吸収、排泄、生  
殖、内分泌などの機能をコント  
ロールし、生命維持に必要な体内  
環境を整える役割を担っていま  
す。

自律神経には、交感神経と

副交感神経とがあり、この二つ  
の神経は、相反する働きをしてお  
り、片方が高進するときには、もう  
片方は抑制され、手綱を引き合  
うようにお互いにバランスをとり  
ながら、体内の器官を調節してい  
ます。アクセルとブレーキの二重  
神経層の話です。たとえば、コー  
ヒーは自分の意志で飲み込みま  
す。排泄も意志が働きますが、飲  
んでから排泄までの消化具合は  
自分の意志ではできません。コー  
ヒーを飲み過ぎたから、胃が痛く  
ならないようにしようと思つても  
できません。この二つの神経層は  
からだの中にある精巧なコン  
ピューターで、元気に生きぬくた  
めに働いてくれる大本です。

図17は交感神経と副交感神経  
活動の日内変動です。鏡に映し  
たように反対になっています。要  
は、私たちは相反する二つの神経  
がバランスをとりあつて、夜は副交  
感神経が優位になってからだを  
休め、成長ホルモンが出てリラク  
スさせてくれ、明日に向けて英氣  
を養っているわけです。そして、お  
日さまが昇り始める頃から徐々



土田ら、日誌、1999;103:538-542

図17 交感神経と副交感神経活動の日内変動(小児)

に交感神経が優位になり、血圧が上がり、体温が上がり、心拍が徐々に上がって、勝手に目覚めるようにできています。これがうまくいかない人がいます。

ご存じのように時計は1日24時間ですが、体内時計は25時間弱です。真つ暗なところで時計なしで暮らしたら、1日1時間ずつずれて25日で1周することが起こってきます。実際に実験されています。では、なぜ私たちは24時間間で暮らせているのか。時計に合わせていることもありますが、大事なのは最初にお日さまにおはようをしたときです。朝、高いル

クスの光刺激が目に入って自律神経のリセットボタンが押されると、体内時計はそれをスタートに25時間を刻みつつ、毎日リセットボタンを押してくれるわけです。ズレをここで直して、ちゃんと何時間か後に眠くなるのです。

ここで私が言いたいことは、「朝起きたら、お日さまにおはようをしていますか」「お日さまの高い間に明るいところで過ごしていますか」ということです。このことが私たちの自律神経を保つためにとっても重要なことです。地下で仕事をされているとか、通勤は地下鉄で勤め先は駅近となると、ほ

とんど太陽を見ていないというこ  
とになり、自律神経のバランスが  
崩れやすくなります。夜遅くまで  
明るいテレビを見ている、照明  
が明るいまま、トイレの電気がま  
ぶしいなどのせいでスイッチが入っ  
て眠れなくなるのです。照明を暗  
くすると、もつと眠りやすくなり  
ます。

朝は、朝日を見る、朝ご飯を食べる、飲み物を入れる、からだの消化器系に起きていることを教えてあげることが大事。そして有酸素運動で心拍数を上げ、血流を良くして、からだを起こしてあげると副交感神経が上がってきます。要は相反する関係で、交感神経が上がると、副交感神経も上げてやらないと。いま、交感神経がやたらと活性化していて、副交感神経の効きが悪い人やこのグラフそのものが全体に右にずれている人が多くなっています。

メタボだけではなく、こころや女性の更年期、月経のリズムに関しても、生活習慣のリズムはとて大切です。自律神経のバランスを整えていくことによって、こころ



梅田陽子 先生

トータルフット株式会社代表取締役

京都大学国際高等教育院非常勤講師

京都大学医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士

京都府スポーツ振興審議会委員

京都府生涯スポーツ社会実現プラン検討委員会委員

日本心理学会認定心理士

◆所属学会

日本体力医学学会

日本糖尿病学会

日本肥満学会

精神医学会

日本心臓リハビリテーション学会

日本公衆衛生学会

日本自律訓練学会

日本うつ病学会

生活習慣病認知行動療法研究

研究会

とからだのバランスがとれます。一つでもできることからやってみましょう。

職場でも、家でも、セルフケアを強化する方法(図18)は、朝ご飯を食べる、ちよつと昼間に運動する、1時間に1回くらいは肩回しをするなど、何でもいい、人と話し合うだけでもいいのです。ただし、「できるだけ運動する」は、できるだけ運動をしません。「いつか話し合う」はいつまでたっても話し合いません。高い目標を立てる必要はなく、いつ、どこで、だれと、すぐできること、今日できることをまず書き留めましょう。

最初の第一歩が大事です。最初につまずいて3日坊主に終わることがあります。

しかし、3日坊主で終わることは素晴らしい。なぜなら、3日で終わったと気付いているから。3日で終わったと気付いたら4日目から1日目を始めればいい、それが1週間後でも1カ月後でも、また始めればいいのです。「できた」「できていない」に気付くのが「すごい」ことです。

## 呼吸法と自律訓練法

最後に自律神経のバランスを整えていくリラクゼーション方法、自律訓練法(図19)をやってみましょう。



手のひらをこすり合わせてください。熱くなってきますね。両手をひざに置いて目を閉じて手のひらに意識を集めてください。ジーンとします。少し熱めに感じるかもしれません。

目を開けてください。今の変化は摩擦における皮膚温や血流量の変化が感覚として出てきたものです。手をグッと握ってパツと広げると手のひらは白色から赤色になります。血流の変化ですね。これを極端にしたものです。



ひざに手を置いて、目を閉じて手のひらを意識してください。先ほどこすった経験、お湯につけたときの感覚、ぬるめの缶コーヒーを持ったとき、寒い冬の日に手袋をしたとき、あたたかい手の人と握手をしたときなど、心地よくあたたかかった経験を

思い浮かべながら、手があたたかいと、こころの中でつぶやいてください。これは言語による自己暗示法です。

そうしてみても、ほんとうにあたたかくなるかです。感覚としてできる人がいます。血流は自分の意志にはそぐわないのですが、集中すればできるようになるのです。

隣の人と握手してみてください。比較対照です。隣の人に比べて自分はどうですか？



リラククスする音楽を流してみます。少し暗くしてみます。少し暗くします。ひざに手を置いて、目を閉じてゆっくり深呼吸しながら、利き手が右だったら右手に気持ちを集めて、こころの中で「あたたかい」と思ってください。反対の手も意識して「あたたかい」と思ってください。

両手があたたかいと、自分に穏やかに話しかけながら、心地よいあたたかさをイメージしてみます。映像でイメージしても、あたたかかった感覚、経験を思い出してもいいのです。私たちの脳はとも優れています。経験を思い出す

自律訓練法は決まった言葉(言語公式)をこころの中で繰り返すようにします。標準練習はリラククスした状態を安定させることで感情を安定させ、自律神経系を調整することが主眼です。

背景公式(安静練習):「気持ち(とても)落ち着いている」

① 第1公式  
(四肢重感練習)  
「両腕・両脚が重たい」

② 第2公式  
(四肢温感練習)  
「両腕・両脚が温かい」

図19 言語公式自律訓練法(標準練習)

食事の時間を調整する

欠食の有無を改善する

運動の習慣化

睡眠について話し合う

図18 職場でセルフケアを強化する方法

す感覚がよみがえってきます。

これは催眠ではありません。自分の意志で行っています。いま、気持ちが悪く落ちているなあと思っている人は、気持ちが悪く落ちているのと重ねて自分に語りかけてください。もし気が散ったら気付いて、また戻ってきてください。気付くことは素晴らしいことです。気が散りやすいと思うのではなく、そうなった自分に気付くことが素晴らしいと思ってください。気分がすぐれなかったり、やめようと思ったら目を開けてストレッチをしてください。



それでは軽く手を握ったり、開いたりしながら目を開けてください。肩を動かしたり、背伸びをしたり、首回しやストレッチをしてください。明るくなってきました。眠くなったりボーッとすることもありません。隣の人と握手をして、先ほどと比べてみてください。

これは自律訓練法といい、英語ではトレーニング。1回目です。

上手にならなくてもいいので。夜なかなか眠れない人、自律神経のバランスが悪い人、消化器系、女性特有のもの、集中できないなどの気分的なもの、スポーツトレーニングにもよく使われています。トレーニングを積み重ねる中でも、立っても、目を開けていてもできます。フィギュアスケートのメンタルトレーニングを10年間やっていますが、リングサイドで目を開けてやっています。

この訓練法に最も取り組んでくださっているのは消防士と警察官です。ここぞというときに集中してピークのパフォーマンスを重ねていただくためです。

しかし、私たち自身の人生のためにもとても大切になるので、ぜひともご利用いただけたらと思います。

### おわりに

●生活習慣の改善が長続きしないことに関しては、「気付く」ことが第一だということ、で、「気付きのセルフモニタリング」がお勧め。

●自律神経のバランスを整える方法は、●光を浴びる(最低でも午前中の30分くらい) ●食事のリズム ●夜は明る過ぎないように注意する。

●女性のアンバランスな状態は多くの場合、自律神経と関係しているので生活習慣を整える。

●運動不足なら運動を始める。

●運動で学習していただきたいのは、頑張りとは弛緩のメリハリが大事。

「1日15分の肩ほぐし」でお伝えしたように、肩の力を抜くことによつて頑張りの利くからだになれます。1日の疲れをその日のうちに取るためにも、力を抜く技術を高めていただければと思います。

<p><b>【細長型】</b> 分裂気質</p>	<p>全般特徴 非社会的 静か 控えめ まじめ 変人 過敏性 ●臆病 恥ずかしがり 神経質 興奮しやすい 鈍感性 ●従順 気立てよし 正直 落ち着き 鈍感 愚鈍</p>
<p><b>【肥満型】</b> 躁うつ気質</p>	<p>全般特徴 社会的 善良 親切 温厚 躁状態 ●明朗 ユーモアあり 活発 激しやすい うつ状態 ●寡黙 平静 陰うつ 気が弱い</p>
<p><b>【闘士型(筋骨型)】</b> 粘着気質</p>	<p>全般特徴 頑固 自己主張が強い 融通が利かない 粘着性 ●ねばり強い 几帳面 注意が持続する 爆発性 ●激怒する 騒ぎを喜ぶ 闘争欲</p>

精神疾患のある人を類型別に分けたもので、学問として最もよく出てくる類型論。類型論の中で最も授業に使われている。

エルンスト・クレッチマー(Ernst Kretschmer, 1888年~1964年) ドイツ医学者、精神科医

図20 クレッチマーの精神病人の類型論(体格と性格)