

## TRANSITION TO HEALTH (055)

### “高血圧は慢性疾患”ではない ⑦

～ マインドフルネス、コーピングで血圧コントロール ～

#### はじめに

減塩・減量・運動・食習慣の改善などに十分対処しているのに血圧が高い。健康診断の結果を見ても、胸部X線写真で大動脈陰影・心陰影に異常はなく、心電図でも心肥大などの所見はなく、あるのは高い血圧値だけ。そんな場合、**ストレス性高血圧（職場高血圧）**が考えられ、積極的にストレスを解消する手段をとる必要がある。ストレス性の高血圧に対しストレス対処せずに、降圧剤の内服だけでコントロールしていると、根本原因である**交感神経の緊張**は取り除かれないので、一生涯高血圧は治癒することなく、次第に**心臓は疲弊**してしまうかもしれない。そして、**降圧剤の副作用**で、**脳梗塞**や**認知症**（2倍）、**寝たきり**、肺炎などの**感染症**、**癌**（3倍）で苦しむことになりかねない。また、**利尿剤**による**高血圧治療**から慢性腎不全、**人工透析**に至る人も後を絶たないのが現状ともいわれている。日本の透析患者率は世界平均の10倍で、8割の患者さんは食事療法で透析を回避できたはずなのに、食事療法では儲からず、病院・診療所の経営が成り立たないため、透析に移行させられている・・・とも囁かれている。

#### ストレスホルモンが高血圧、うつ病、認知症、癌をも招く

人は不安や恐怖などのストレスにさらされると、脳の前頭前野からの刺激で**扁桃体**という部位が興奮し、視床下部を経て**副腎**が刺激され、数種類の**ストレスホルモン**が分泌される。

これにより交感神経が緊張し、心拍数は増え、血圧も上昇する。ストレスにさらされて副腎髄質から**アドレナリン**、**ノルアドレナリン**（交感神経からも）が分泌され続けると、**脳血管疾患**や**心臓血管疾患**の危険性が高まってしまう。交感神経・副交感神経からなる自律神経は、末梢の血管周囲にまで**纏わり絡み**つように分布しているため、交感神経の緊張は全身の血管を締め上げることになり血圧が急上昇する。

また、交感神経の緊張が持続すると、副腎皮質から生命維持に必要な**コルチゾール**が**過剰**に出てしまい、有り余ったコルチゾールが**扁桃体**を**肥大**させ、記憶・感情を司る**海馬**は逆に**萎縮**し、**うつ病**や**認知症**になる危険性が高まってしまう。近年の研究では、ストレスが持続すると血小板が凝集して血栓ができやすくなる、肝臓から糖が放出（糖新生）されて血糖値が急上昇する、また、**癌細胞の増殖**を抑制できなくなってしまう（免疫細胞内のATF3遺伝子のスイッチがONになり、免疫細胞は癌細胞への攻撃を停止してしまう：オハイオ州立大学 ソンウィン・ハイ教授）ことまで分ってきた。

**ストレス(不安・恐怖)により 扁桃体が興奮**  
⇒ 視床下部 ⇒ **副腎が刺激され**

副腎髄質から  
**アドレナリン**  
**ノルアドレナリン**  
**脳心臓血管疾患**

高血圧 脳出血  
動脈瘤破裂  
大動脈解離

副腎皮質から  
**コルチゾール**

扁桃体肥大  
海馬萎縮  
脳神経細胞の破壊  
**うつ病 認知症**

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原 6丁目 8番 1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail: [info@kenshin-shizuoka.net](mailto:info@kenshin-shizuoka.net)

# ストレス反応から身を守るには

## ★ 有酸素運動はストレスに100%有効、脳の構造まで変わる！！

カナダ、アメリカなどの近年の研究では、「**心臓病患者では交感神経が20%も過剰に興奮した状態になっている**」「速歩などの**有酸素運動**によって延髄の神経細胞の突起が減少し、扁桃体から脊髄への情報伝達が制御されて**自律神経の過剰な興奮が抑制される**、同時に（肥大した）**扁桃体は縮小し**、（萎縮した）**海馬が増大する**」「狭心症や心筋梗塞の**再発が運動で30%減少した**」「心臓病患者の10年後の**死亡率が心臓リハビリ（運動療法）により50%近く減少した**」等々のデータが示されている。日本にも**有酸素運動の継続により10週間程で過半数の人が、上の血圧が約20mmHg、下の血圧が約10mmHg下がり、高血圧が改善した**、という報告がある。このように**有酸素運動は、高血圧の改善、心臓病からの回復だけでなく、脳の構造までも変化させるのである**。

### ストレス反応から身を守るには

- ① **エクササイズ (exercise)**  
【運動】 有酸素運動
- ② **コーピング (coping)**  
【気晴らし】 対処方法・手段
- ③ **マインドフルネス (mindfulness)**  
【瞑想】 ところのエクササイズ

## ★ コーピング（ストレス対処法）を使い分け、脳波をα波にしてリラックス

私の場合は、上の血圧が150mmHg以上または下の血圧が88mmHg以上になると軽いめまいやふらつき感などの症状がでる。そんな時に**コーピング**というストレス対処法を実践している。**深呼吸**（Andrew Weil 先生の4-7-8呼吸法）をしたり、**Thymus Thumping**（David R. Hawkins先生の免疫力を上げる胸腺叩打）をしたり、般若心経を唱えたり、好きなカンツォーネを口ずさんだり、体を動かしたり、スキップしたり、歩き回るなどして血圧を下げている。このようなコーピングにより脳波がβ波優位から**α波優位**に移行し、リラックスできる。（コーピングにより覚醒状態でもα波が出現することは確認済みである。）

### コーピング(coping)の例

- \* 体を動かす（歩く、走る、ストレッチなど）
- \* 散歩（街、公園、丘、山、海・・・）
- \* 呼吸法      \* 好きな歌を歌う      \* 静座瞑想
- \* ヨガ              \* マントラ              \* 般若心経
- \* その他

皆さんにも、**予め**ストレス対処法を幾つか（100個あってもよい）リストアップして準備しておき、場面・場面に応じて**ストレスに見合った気晴らし（コーピング）**をして、職場高血圧をコントロールすることをお勧めしたい。

## ★ マインドフルネス（瞑想）で脳波をθ波に、蝕まれた海馬も回復！

右のグラフは、以前にも示した私のストレスフルな或る一日の血圧変動である。この日の私の頭の中は起床時から仕事のことといっばいで、心が迷走する“**マインド・ワンダリング**”の状態であったと言える。グラフからコーピング、マインドフルネスが**ストレス性高血圧に極めて有効であったことが分かる**。



一般的に、過去の辛い記憶を何度も思い返したり、不安な未来を想像したりして、心が迷走する（マインド・ワンダリング）場合には、“**マインドフルネス（瞑想）**”という**ストレス低減法**が極めて有効である。“**マインドフルネス**”はアメリカのグーグルやインテル、フェイスブック、ナイキなどの世界的

一流企業で取り入れられている。この**マインドフルネス**によって脳波は**θ波（4～8Hz）**の状態に入りやすくなる。通常θ波は深い瞑想や微睡みの状態の時に現れ、**潜在意識にアクセスしやすくなり、記憶力や創造力、直観力を高めることができる**。世界的には、企業における個人の“**能力を活かす手法**”であり“**ストレスを低減する方法**”として認知されているわけである。エクササイズ（速歩などの有酸素運動）がそうであったように、ハーバード大学などの研究（2010年）では、8週間、毎日数10分のマインドフルネスで、記憶の中枢・**海馬の灰白質の濃度が5%増量した**ことが示された。海馬のほか小脳・脳幹などでも増加していた。逆に**扁桃体の一部が5%減少した**のであった。

**おわりに** “**マインドフルネス**”に関しては現在、多数の書籍が出版されている。また、インターネット動画でも検索可能であるので、是非、活用して頂きたいと思う。マインドフルネスによって、記憶力・創造力・直観力が増し、**高血圧予防、脳心臓血管疾患予防、糖尿病予防、うつ病予防、認知症予防**、さらには、近年の研究で、**慢性炎症の予防、癌細胞増殖抑制効果**も確認されている。石油由来の新薬で症状をコントロールし、副作用で新たな病気を生み出す“**薬漬け医療**”から、“**自然治癒力**”を重視して“**心**”**「食事**”**「運動**”で治す“**新しい医療**”へと変わる時が近づいている。