

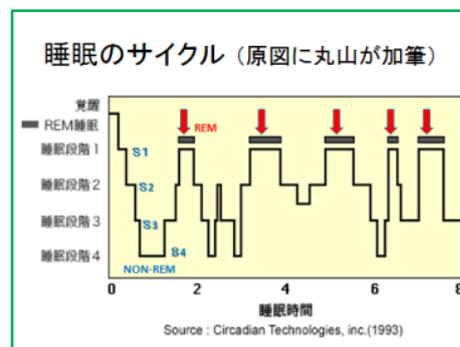
薬に頼らないメンタルヘルス対策 ②

～ 瞑想・音楽で不眠解消 ～

前号では、「睡眠キャンペーン」により不眠を訴える人が精神科を受診させられ、睡眠薬を飲み始めることによって、結果的に自殺に至ってしまったと推測される自治体（富士市、大津市）がある一方、「精神科を受診しない」「睡眠薬・向精神薬を飲まない」という啓蒙運動により自殺者数を20%も減らした自治体（宮城県）があることをお伝えした。

睡眠薬は神経毒

石油由来の化学物質である新薬は、毒物・劇物であり、化学反応（薬理作用）で一時的に症状を抑えている（よく言えばコントロールしている）だけであって、病気そのものを治しているわけではない。このような薬漬けの対症療法のみで頼っていると、副作用により自然治癒力（自己治癒力）は低下し、薬物依存に陥ってしまうこともある。特に睡眠薬の服用は、うつ病への入口であり、自殺への近道でもあることを強調しておきたい。神経毒である睡眠薬で眠れたとしても、その睡眠は右図のようなきれいな睡眠サイクル

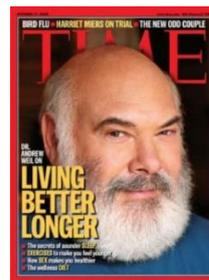


（REM睡眠とNON-REM睡眠が交互に現れる）を形成することなく、質の悪い睡眠になっているといわれる。したがって脳は休まず、酸素の取り込みもうまく行われず、熟睡感は得られない。このような睡眠薬で脳を麻痺させるという対症療法は、きわめて危険であり、睡眠薬を使えば使うほど依存性が高まってしまふということが多い。

睡眠障害の要因は、仕事や人間関係その他の悩み事などに対する憤りや不安、焦りなどに心が占拠され、交感神経の緊張状態が続き平常心が保てないからである。日中のストレスの影響で、①なかなか寝付けぬ（入眠障害）、②途中で目が覚めてしまう（中途覚醒）、③眠りが浅く熟睡できないといった方は、薬に頼ることなく、自分に合った快眠を得る方法を早く見つけることが必要である。今回は、入眠時に有効な“暗示療法”と“音楽”に焦点を当ててみたい。

ワイル博士の”耳で聞き、こころとからだに効く薬”

ハーバード大学医学大学院を卒業し、現在アリゾナ大学医学校診療教授・統合医学プログラム理事を務める Andrew Weil（アンドルー・ワイル 1942.6.8～）博士がいる。おそらく世界一有名な現役医師と言っても過言ではないであろう。ワイル博士は、『人はなぜ治るのか』『癒す心、治る力』等の数々の著書で知られ、世界の伝統医療、シャーマニズム、薬用植物、変性意識



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

に精通した**治療論**の第一人者であり、医学部門の**優秀図書賞**を受賞している。また、アメリカ合衆国議会の「**癌の代替療法研究委員会**」の**評議員**を務め、医学研究と治療分野での功績により、「**ノーマン・E・ジンバーグ賞**」も受賞している。残念ながら四半世紀が経過するというのに、哀しいかな日本の政府・厚生省は、未だに**癌の代替療法**を研究する気はさらさらないように思われる。欧米では保険が効く代替療法が、日本では薬事法違反になってしまうのだ。

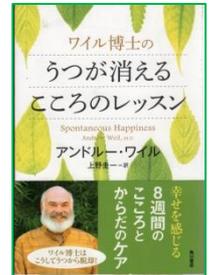


今回私が皆さんにお奨めするのは『**ワイル博士のナチュラル・メディソン**』

(1990) (上野圭一訳) のCDブック版『**ナチュラル・メディソン CDブック**』(写真上・右) (日本語) である。

このCDブックの構成は、～ ① はじめに ② 自己治癒力の暗示 ③ 無意識の心の能力 ④ 肯定的なイメージ法 ⑤ やさしい呼吸法 ⑥ 呼吸法の練習 ⑦ ころろの力を活かして健康になる ～ からなっている。

ただ聴くだけでいいので、気分障害(メンタル不調)を来した何人かの方にこれを奨めたところ、「おかげさまで眠れました」と感謝された。¥2,800+消費税とお買い求めやすい。これで快眠できれば安いものだと思う。英語版は1988年に出版されていたが現在でも100%通用する。私自身の15～16年前の**うつ病**も、実はこのCDブックのお蔭で**治った**ことを告白しておこう。



ワイル博士は来月(2014.6.8)72歳になられるが、現在**Web site**であざやかな包丁さばきで、様々な病に効く色々な**レシピ**を動画で実演、公開している。また、2012年9月には『**ワイル博士のうつが消える心のレッスン**』(上野圭一訳)が出版されているので、軽症・中等症のうつ病の方にお奨めしておきたい。内容としては、「**食事**」「**運動**」「**睡眠**」「**呼吸**」「**瞑想**」「**イメージ**」「**スピリチュアル**」というところであろうか。ただし、ここで注意しておきたいことは、すでに現在**向精神薬**を内服している方にとっては、**自己判断で中断してはいけない**。**禁断症状**が強くないよう、**主治医の先生とよく相談し**(主治医が良医であることが条件なのだが・・・)、**減薬・脱薬(断薬)**していくべきであると考えます。さて次に、すばらしい不眠解消の音楽が先月(2014.4.25)発売されたので紹介しておきたい。

薬いらずの音楽「不眠解消」

自然が持つ人を癒す力に注目し、現代人の心にやさしく響くリラクゼーションミュージックを作曲する環境音楽家として**小久保隆氏**がいる。小久保氏は、独自に開発した人間の胸像型の**立体録音装置「サイバー・フォニック」**を使用して、世界各地の自然音を録音している(右写真)。近年では音だけでなく自然映像も手掛けている。携帯電話の緊急地震速報のアラーム音や電子マネー「iD」のサイン音も小久保氏が手掛けたものだ。



サイバー・フォニックを持つ小久保氏

その小久保氏が、**生体エネルギー研究所**(長野県東御市滋野甲 所長 **佐藤政二氏**写真下)と協力して収録・制作した楽曲が ”**薬いらずの音楽「不眠解消」**” である。



”**せせらぎ、森の音などの自然音が持つ「高周波」や「1/f ゆらぎ」を随所に取り入れたサウンドが、眠る前の不安や緊張を和らげます。睡眠環境を整え、安らぎに包まれた至福の時間を感じてみませんか。**”と謳われていたので、かつて極度の**不眠**に陥り、**うつ病**を患ったことのある私もさっそく聴いてみた。ナチュラル・メディソン同様お奨めである。



このCDの監修者が、『心の病に薬はいらない』『医学不要論』『子どもを病気にする親 健康にする親』などの著作、講演活動で知られる内科医の**内海聡氏**(Tokyo DD Clinic 院長、NPO法人薬害研究センター 理事長)(写真右)であることも ”**一押し**” の一理由である。なお、**生体エネルギー研究所**は、EXILE **ATSUSHI**



君の楽曲の収録やコンサートでのステージや音質、音響等の改善において強力にサポートしていることを申し添えたい。

おわりに

皆さんが**睡眠薬に頼ることなく**快眠されることを願っています。次回以降は「不眠を解消する食事」「ストレスを味方にする方法」「抱擁ホルモン・オキシトシン」などについて話す予定です。 ～ 『**心の病は心で治す**』 ～

なお、**生体エネルギー研究所**(および**生体システム実践研究会**)についての問い合わせは**丸山**までお願いします。