

## 13

演題: 西野流呼吸法の臨床精神医学への応用  
—精神疾患に対する治療的、予防医学的效果—

目的: 従来の精神科における薬物療法, 生活療法, 精神療法を代替、補完するものとしての西野流呼吸法の可能性を検討した。

方法: 対象者は入院、通院患者、その家族、病院スタッフ、一般市民、他の医療施設にかかっている身体疾患の患者。対象疾患は神経症、心身症、不安抑鬱状態、精神分裂病、アルコール依存症、老年痴呆、脳外傷及び脳血管障害後遺症等多岐にわたった。週に3回から4回、病院体育館で50~60人集団で西野流呼吸法を約1時間半実践する。西野流呼吸法は「足芯呼吸」を一連の身体運動と共にを行い、心身を弛める。弛めた状態で「対気」を行い、リラクゼーションを体得させる。

結果: 8年間の西野流呼吸法の院内での実践で以下の臨床医学的效果を確認した。

- 1) 院内の医療側と患者の信頼関係が深まり、治療的雰囲気が高まった。
- 2) 西野流呼吸法は有効な非言語的交流の手段である。
- 3) 自律神経失調症、心身症、不安抑鬱状態、対人緊張に明らかな改善があった。
- 4) 西野流呼吸法の実践により当院の薬物使用量は漸次減少しつつある。
- 5) 西野流呼吸法の導入により服薬を切り上げ、患者の自立した生活を可能にした。
- 6) ストレス社会の患者予備軍とされる人達には予防医学的效果、性格改善効果があった。
- 7) 西野流呼吸法は 家族療法として有効な手段であり、こころの病に対する偏見の改善に役立っている。