

感覚からメタボリックシンドロームへの提言「聴覚」

和合 治久

埼玉医科大学保健医療学部健康医療科学科

自然界のさまざまな音は空気の振動として耳から入力され大脳へと伝達される。この聴覚情報として、人間の心身にまで直接影響するのが音楽である。脳や心に快感を与える音楽を活用して心身の障害の回復や生体機能の維持あるいは行動の変容を図るのが音楽療法である。音楽には心理的な作用（例：心を穏やかにする）や生理的な影響（例：血圧や心拍が安定する）あるいは社会的な働き（例：人間同士が仲良くなる）が存在するからである。さて、メタボを誘発する大きな原因は不快なストレスや過労あるいは過食、運動不足といった悪い生活習慣である。このため、内臓脂肪が蓄積し代謝が異常になり、高血糖や高血圧、脂質代謝異常が現れてくる。したがって、メタボ対策では、不快なストレスを除き、悪い生活習慣を改めることが肝要である。ここで有効になるのが、心身を安静に導く「副交感神経刺激音楽療法」であり、演者が提唱する「モーツァルト音楽療法」がそれに相当する。音響学的に分析した音楽に聴き入ることで、血圧が安定したり唾液が多く分泌されること、ストレスが軽減すること、体温が上昇すること、唾液 I g A 抗体やインスリンの分泌が高まること、リンパ球数が増えること、食前に聴くと消化酵素の分泌が高まることなどが判明した。この観点で、不快ストレスや過労などが原因で生じる交感神経優位の病気に対して、その種の音楽療法が大きな意味をもっていることが強く示唆された。