

2：心から

メタボリックシンドロームの可能性と等身大に向き合う

熊野 宏昭

東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学

われわれは自分にとって必要だと分かっているにもかかわらずなかなか実行に移せないことも少なくない。例えば、自分もメタボリックシンドローム（メタボ）なのではないかと思ったとしても、実際にそうだと分かるのが怖くて、思考停止をしてしまい検診を先延ばしにしている人も少なくないだろう。また明らかに高血糖が認められる初診の患者さんに、すでにどこかで診断されていたのではないかと問うと、「糖尿病の気があると言われたことはあるけれど、糖尿病とは言われていない」といった答が返ってくることもめずらしくない。

以上のような事態は、診断の確定や治療の開始を遅らせてしまう結果、徒に病気を進行させ治療を難しくしてしまう。こういった問題に対応し、必要な行動に遅滞なく取り組んでいくために、近年、マインドフルネスとアクセプタンスという心の持ち様が注目されるようになって来た。マインドフルネスとは、「今の瞬間の現実の常につきまとう気づきを受け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には捉われないでいる心の持ち様」であり、アクセプタンスとは「自分が望まない思考、感情、身体感覚、記憶などに対して、避けずに積極的に心を開いていこうとするスタンス」のことである。つまり、「太っている自分がメタボのことなど考えると、嫌な気持ちや不安になるのは当たり前」と無駄な抵抗はせずに自分の気持ちの変化も含めて現実を受け止めた上で、「ただそれはそれとして検診は受けておこう」といった具合に、自分が望む健康な人生を送るために必要な行動が、自分の思考や感情に邪魔されないようにしていくことがここでの目標になる。

当日は、このような心の持ち様をうまく育て必要な行動に結び付けていくアクセプタンス＆コミットメント・セラピーという治療法の実践について紹介したい。