

0-5-1

ストレスケア医療における体感音響振動 (サウンドヒーリング)の実践

Practice of Sound Healing on Stress-related Disorders

信田 広晶，宮澤 智子，平山 愛歌，名倉 智

Sound Healing is a therapy that is performed by transferring amplified sound directly to the human body through transducers embedded in a sound healing device. The effects of Sound Healing on mental and physical symptoms for patients who have stress-related disorders were studied. Overall, there were significant improvements in their mood and sleep. It also reveals that women are more likely to have strong effects in Sound Healing. It is explained by the differences between men and women in their body fat rates and the moisture content. These results conclude that Sound Healing is beneficial for patients with stress disorders, especially for women. The future directions on the Sound Healing approach were also discussed.

【サウンドヒーリング(体感音響振動)とは】

身体に音の波動を直接伝える受容的音楽療法である。音楽による癒し効果と音の波動が主に水分で構成された身体内を水の淀みを取り去るように伝わることで細胞レベルの活性化をはかることが作用機序として知られている。

【目的】

うつ病などのストレス疾患の患者が示す精神症状，身体症状に対し，サウンドヒーリング（体感音響振動）が効果的であるかどうかを検証し，ストレスケア医療におけるサウンドヒーリングの効果と今後の可能性について考察することを目的とした。

【方法】

当院ストレスケア病棟「なごみ」に入院中の患者を対象にサウンドヒーリングの施術（1回30分）を5回1クールで実施した。施術前後での変化を調査するためアンケート用紙を患者に配布し自己記入してもらい，回収されたアンケート用紙より，施術前後での気分，意欲，肩こり，腰痛，頭重感，便通，睡眠といった症状別の変化を男女別に評価した。

【結果】

うつ病の主要症状である気分と睡眠に関しては，男女ともに高い改善がみられた。性別では，女性においてすべての症状で有意な改善がみられ，男性よりも女性において全体的に高い改善がみられた。

【考察】

体感音響振動を利用したサウンドヒーリングでは，音楽そのもののもつ癒し効果と音響振動のリラクゼーション効果により，副交感神経優位となり，心身が緩められ，ストレス疾患の症状緩和が導かれたと思われる。女性により強く効果が出たのは，女性の方が体脂肪率が高く水分含有が多いためと考えられる。水の中を波動として伝わるサウンドヒーリングは女性により適した療法の可能性がある。

サウンドヒーリングは，心と体に優しい，女性に適した侵襲性の少ない療法である。IT文明により身も心もすり減らしたストレス疾患の患者には，このような優しい療法が今後ますます必要になってくると思われる。