



音楽療法 ～未病克服を目指して～

和合治久

埼玉医科大学短期大学名誉教授・埼玉医科大学前教授

私たちは幼少の頃に聴いた文部省唱歌や抒情歌あるいは父母が唄ってくれた子守唄などが耳から入ってくると、昔の懐かしい状況が瞬時によみがえり郷愁が湧き上がってきます。懐かしさや感傷の思いにひたり、心が安らかになり、不安感や挫折感などが消えていきます。同じ曲でなくても、メロディやリズムが似ていたり、音楽的な特性が同一のジャンルであれば、同じような作用が身体に生じます。こうした効果は音楽のもつ「心理的な力」によるものです。一方、記憶とか潜在意識あるいは好き嫌いとは無関係に、どなたでもある曲に聴き入ると、すぐに血圧や心拍が安定したり、脳波リズムが整ったり、唾液の分泌が増加することなどがあります。この作用は音楽のもつ「生理的な力」に相当します。また、応援歌や校歌のように、1つの音楽を一緒に合唱することで温かい連帯感が生まれ、見知らぬ人同士がすぐに仲良くなるという「社会的な力」も持ち合わせています。こうした音楽のもつ3つの力を日常生活の中で意識的に目的をもって活用し、病気の予防や未病の改善を図ったり、精神的な悩みや問題を解決して生きる意欲を向上させ、健康を生涯にわたり維持することが「音楽療法」という世界です。

音楽の効果については、すでに古代ギリシャ時代のピタゴラスが「音楽理論」の中で唱えているように、音楽は人間の社会性や道徳心、宗教心を豊かにする作用をもっています。一般的に、音楽療法は、楽器を演奏したり歌を唄うという「能動的な音楽療法」と、効果のある音楽に聴き入るという「受動的な音楽療法」の2つに分類されます。能動的な音楽療法は、手足や身体、口を動かすため、筋肉活動を伴いますが、受動的な音楽療法は人間の五感の中で

も、聴覚だけを使っているため、筋肉活動を伴うことはありません。今日、老人施設や介護施設、あるいは医療施設やホスピスなどでは、能動的な音楽療法と受動的な音楽療法を組合せながら、クライアントの症状に合わせて提供しています。一方、医学分野でも、音楽療法は、1) 痛みの緩和、2) 心身症の改善、3) 認知症や脳神経疾患の改善、4) 血圧や心拍の正常化、5) 自閉症や生活習慣病の改善、6) 耳鳴り難聴の改善、7) 免疫力の向上などを目指して導入されています。特に、高齢者の健康を支える音楽療法は、健康寿命の延伸という観点で重要であり、実際に、認知症の予防、誤嚥性肺炎の防止、リンパ球依存の免疫力増強、歯周病の予防のために活用されています。

音楽は、メロディやリズム、音程や音色、音の高い低いという周波数（ピッチ）、一定のフレーズの規則的繰り返しから構成されるゆらぎ、そして複数の音が同時になるときの心地よい和音によって生まれる倍音など、種々の音響学的要素から成り立っています。こうした音響学的要素の中で、ゆらぎや和音を基盤とする倍音と高い周波数に満ちた音楽の代表がモーツァルトの作曲した名曲です。特に、川のせせらぎのような心身に優しく響くゆらぎや人間の耳がもっとも敏感に聞き取れる約4,000Hz（ヘルツ）という高い周波数音が生理的にも免疫学的にも豊富に含まれています。また、倍音によって約20,000 Hzという非常に高い周波数の音も存在して脳神経系に多大なエネルギーを与えています。加えて、最近、ソルフェジオ周波数の一つである528Hzサウンドが同様の影響を及ぼすことがわかってきました。

現代社会は不快なストレスに満ちているため、人間の健康を支えている自律神経の調和が崩れ、さまざまな生活習慣病や未病を引き起こしています。自律神経は意志とは無関係に機能する神経であるため、不快なストレスは直接、自律神経に悪い影響を与えます。特に、心身を活動モードに導く交感神経が過敏に作動するため、脳内ではノルアドレナリン、交感神経末端や副腎髄質からアドレナリンが過剰に分泌される結果、血管が収縮して血圧が上がったり、身体が冷えてくる、あるいは脳梗塞や心筋梗塞などの虚血性疾患が起こりやすくなります。加えて、血液中の白血球の1種（好中球）が増加するのに対してリンパ球は減少します。この結果、リンパ球に依存する免疫力が低下して、ウイルス感染症や発がんの危険性が高まってきます。また、不快なストレスによってコルチゾールというストレスホルモンが副腎皮質から多く分泌される結果、血糖値が上昇したり、リンパ球機能が低下してきます。

したがって、こうした身体の不調や未病を改善して健康に導くためには、有効な音楽によって交感神経の作用を和らげ、交感神経の機能にブレーキをかけて自律神経を整えることが大切になります。交感神経を和らげるのは、副交感神経という心身を安静に導く神経であり、モーツアルトの曲に存在する4,000Hzという高い周波数とゆらぎ、あるいはソルフェジオ周波数の528Hzサウンドが、その安静効果を大いに発揮します。耳から入力される有効な周波数の音は、首の頸椎の上に位置する延髄という副交感神経が集合した部位から自律神経の中枢である視床下部という部位、そして消化管に分布する副交感神経の部位まで効果的に波及するために、副交感

神経刺激音楽に聴き入るだけで、どなたでも唾液がよく分泌されたり、体温が上昇する、あるいは血圧・心拍がすぐに安定するという生体反応を実感します。この結果、心身の不調や未病が改善されてくるのです。

特別講演では、このような音楽を活用すると、バランスを失った自律神経が正常化すると同時に、免疫学的にも、体表粘膜面の生体防御物質の増強やウイルスやがんを攻撃するリンパ球機能を高めることができることや未病が改善されることをお話します。安全で副作用のない持続できる効果的な音楽療法は、心と体、そして脳を休息させ、ストレスで引き起こされる病気を予防したり未病を改善することができるので、日々の生活の中で健康維持あるいは健康増進に役立つものと期待されています。

主な参考文献・書籍

- 1) 和合治久 (2006) 心体美を守る音楽療法, *J. Jap. Soc. Mind Physique. Aesthetic* 2, 40-51.
- 2) 和合治久 (2008) 未病改善に役立つ音楽療法, *老人病研究所紀要*, 17, 21-25.
- 3) 和合治久 (2008) 健康維持と音楽療法, *日本食生活学会誌*, 19, 9-12.
- 4) 和合治久 (2008) モーツアルト音楽療法で未病克服力をつける, 中経出版.
- 5) 和合治久 (2013) 聴くだけで心と体が安らぐ周波数528Hz CDブック, イーストプレス.
- 6) 和合治久 (2016) 心疾患と音楽療法, *成人病と生活風看病*, 46, 265-268.
- 7) 和合治久 (2017) 免疫力を高めるアマデウスの魔法の音, アチーブメント出版.