

「おりん」音色の継続刺激による生体の生理学的変化

○ 許 鳳浩^{1,2)}, 島谷 好徳³⁾, 立瀬 剛志⁴⁾, 上馬場 和夫^{2,5,6)}

1) 金沢大学医薬保健学総合研究科補完代替医療学講座, 2) 一般社団法人 Wellbeing Pro, 3) 有限会社シマタニ昇龍工房, 4) 富山大学大学院医学薬学研究部疫学健康政策学, 5) ハリウッド大学院大学, 6) 帝京平成大学ヒューマンケア学部東洋医学研究所

【目的】

鑿子(おりん)には、仏具の役割以外に、心を癒し、精神的に落ちつかせることもるとされるが、実験データがほとんどない。今回、おりんの音色が人体への影響を実証するため、1カ月以上毎日起床時と就寝時に3分間ずつ「おりん」を叩き、その累積効果を対照群と比較検討することにした。

【対象と方法】

健常成人30名に対し、文書による同意書を取得した後、封筒法により無作為に対照群(男性7名、女性8名)と介入群(男性8名、女性7名)に降り分けた。①実験群は起床時と就寝時に3分間「おりん」を叩き、音を聞く作業を4週間以上続きさせ、②対照群は同期間と同時間帯で3分間安静座位をとらせた。刺激前後(0週、4週目)下記生理学的指標を測定した。脳波は2ch(Fpz1、Fpz2)、心電図は1ch、サンプリング周波数0.2kHzで9分間測定した。全期間中毎日朝晩日誌を記入させ、介入の実施状況をチェックした。統計解析はSPSS v24.0を使用し、t検定、一元配置分散分析を用い、 $p<0.05$ を有意水準、 $p<0.1$ を傾向ありとした。

【結果と考察】

- ①実施コンプライアンスは、介入群が87.4%、対照群が95.0%であり、有効解析者数は介入群15名、対照群15名であった。
- ②心拍数において介入前後両群間の心拍数を比較したが、有意な変化は示されなかった。
- ③自律神経機能では、副交感試験機能を表すHF値は、介入前後両群間で有意差は示されなかったが、交感神経機能を表すLF/HF値は、女性の介入群のみで有意に減少($p=0.041$)した。男性介入群は有意な変化を示さなかった($p=0.37$)。
- ④脳波では、介入前後の α 波は両群で有意な違いは示さなかったが、女性介入群は増加を示すものの有意差はなかった。 β 波は、左右別に解析すると、両側とも女性介入群で減少傾向($p=0.065$ 、 $p=0.089$)が示された。男性は左側対照群の実施前後の減少傾向($p=0.071$)がみられた。

【結論】

継続的おりん刺激(4週間以上)を行った結果、対照群に比べ、生体への好影響が明らかになった。特に女性への影響に関して、交感神経機能の軽減や脳波にみられる緊張度(β 波の減少)の緩和などが示された。