

## 「おりん」の継続的音色刺激による心理学指標への影響

○ 上馬場 和夫<sup>1,2,3)</sup>, 島谷 好徳<sup>4)</sup>, 立瀬 剛志<sup>5)</sup>, 許 鳳浩<sup>3,6)</sup>

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

### 【目的】

鑿子(おりん)の連続刺激(4週間以上)による生体への心理学的影響を観察するため、3分間「おりん」を叩いて、音を聞く実験群と、同時期間中安静座位をとる対照群に無作為に分け、期間前後の不安度、OSA 睡眠調査票や中医体質調査票 (CCMQ-J2.0) などを用いて比較検討した。

### 【対象と方法】

健常成男女 30 名 (男性: 15 名、40.9±11.2 才、女性: 15 名、39.9±10.9 才) を対象に、書類によるインフォームド・コンセントを取得した後、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) に群分けた。①実験群: 起床時、就寝時に 3 分間「おりん」を 4 週間以上毎日叩き、音を聞く。②対照群: 同期間中起床時、就寝時に 3 分間静座する。測定項目は不安度、OSA 睡眠調査票や中医体質調査票 (CCMQ-J2.0) などであった。また、全期間中日誌を毎日朝晩記入させ、介入の実施状況をチェックした。統計解析は SPSS v24.0 を使い、t 検定、二元配置分散分析を行った。有意水準は  $p < 0.05$  し、 $p < 0.1$  は傾向とした。

### 【結果と考察】

①実施コンプライアンスは、介入群 87.4%、対照群 95.0% であり、いずれも 85% 以上であった。有効解析者数は、介入群 15 名、対照群 15 名であった。

②おりん刺激前後 (0 週、4 週目) の不安度のスコアは、対照群 (おりんを鳴らさない) に比べ、実験群 (おりんを鳴らす) の女性が大きく減少したが、男性では同様な変化が見られなかった。これは女性の方が日常のストレス状況に対する不安反応の低下を意味するものと考えられた。中医体質においては、いずれも有意な偏が見られなかった。一方、同時測定された生理学的指標である交感神経の機能の低下や、緊張度の軽減 (脳波 /  $\beta$  波の減少) も女性のみで観察されたことから男女差が観察された。

### 【結論】

おりんの音色刺激を連続して (4 週間以上) 行った結果、不安度の軽減が女性の実験群のみで観察された。さらに、交感神経機能の軽減や脳波にみられる緊張度 ( $\beta$  波の減少) の緩和なども女性実験群のみで観察できたことから、おりん刺激による生体への影響に男女差があることが示された。