

# 健康タイム



健康に関する様々な情報が溢れている中で、本当に大切なのは「からだの声をきくこと」だと思います。

今月も引き続き「からだの声をきいて健康を保つ」というテーマでお話します。

健康情報誌「日経ヘルス(日経BP社刊)」の副編集長として様々な健康情報を世の中に送り出し、現在もフリーライターとして活躍中の北村昌陽さん。今度も北村さんの著書「カラダの声をきく健康学」から、からだの声をきくことの大切さを学んでいきたいと思えます。

## 凝っているのに、凝っていない

肩が凝っているのに気づかない人、逆に、触っても筋肉は凝っていないのに凝っている自覚がある人は「からだの声」がきこえていない状態かもしれません。前回お話しした「原始的な脳が凝っている」と声を発しているのに、理性や理論を担当している「新しい脳」がそれに気づかない状態、或いは「原始的な脳」が何も言っていないのに「新しい脳」が「凝っている」と一人で騒いでいるような状態とも言えます。いずれも、脳内の「コミュニケーション」がうまくとれていないことが原因です。

こうした「コミュニケーションのズレ」の大きな原因がストレス。毎日の生活の中で蓄積されたストレスが「からだの声をきく」にくくしているんですね。ただ、見方を変えるとストレスも「からだの声」の一部。「嫌だなあ」と感じるのは、「こころとからだ」が健康を害するものとしてそのことを認識し、何らかの行動をとるよう訴えているサインでもあるのです。

## あなたのストレスは「野性的」? 「我慢型」?

気温が上がって「暑い」というストレスを感じた時、体内では、体温を調節するホメオスタシス(恒常性)が働きます。また、喉が渇いたり、お腹が空いたりといったストレスには、「水を飲みたい」とか「何か食べたい」という感情が湧いてきます。大昔は、こうした「水や食べもの不足」や「外敵から身を守る」といった生命に関わる本能的なストレスが大半を占めていたことでしょう。

では、現在ではどんな時にストレスを感じるのでしょうか? 大昔と違って、水や食べものについては「いつでも手に入る」という安心感がありますし、「外敵がいつ襲ってくるかわからない」という心配もありません。でも、その替わりに増えたのが人間関係などに関わる「我慢型」ストレス。

会社では上司や部下に気を遣い、家に帰ると奥さんにも気を遣う(我が家のことではありませんよ...というケースです)。

ストレスには前者のように本能的な欲求からくる「野性的ストレス」と、後者のような「我慢型ストレス」があります。

私たちのからだは、ストレスを感じると、それを解消しようとする働き(ホメオスタシス)によって生命を維持していますが、欲求の目的が達成すると解消される「野性的ストレス」と違って、慢性的な要素を持つ「我慢型ストレス」は、私たちのからだが発している声を、理性的な脳で抑え込んでしまっている状態です。

現代は、こうした慢性的な「我慢型」ストレスによって、からだの声をきこえていなくなっている時代なのかもしれません。

## ストレスと上手に付き合う方法

とは言え、「こころとからだ」を健康に保つためには「我慢型」ストレスとも上手に付き合っていく必要があります。

北村さんは「カラダの声をきく健康学」で、次のようなヒントを紹介しています。

### ＜考え方を変えてみる＞

ボランティア被験者に、体にとってストレスになる薬剤を点滴し、分泌されるストレスホルモン量を調べる、という実験(二〇〇五年・米岡)で、被験者の手元に点滴を止めるスイッチを用意したところ、スイッチがない時に比べて、ストレスホルモンの分泌量が五分のまで減ったそうです。このことから「いつまでも逃げられる止められない」という安心感があるだけで、ストレスホルモンが大幅に減少することがわかります。

ストレスを感じている環境は、本当にあなたをがんじがらめに縛り付けているのでしょうか?

「環境はいつでも選択出来る」ということに気づくだけで、ストレスは解消されていきます。

### ＜セロトニン神経を活性化させる＞

セロトニン神経が活性化すると、ストレス耐性も強まることわかっていきます。

太陽の光を浴びる(特に朝がオススメ)、リズムカルな運動をする(ウォーキングや咀嚼、呼吸法など)、スキップをはかす(家族やペットなどと肌の触れ合いをする)といったことが、セロトニン神経を活性化させ、ストレスに強い心身をつくりあげられます。

ストレスと健康は表裏一体の関係です。

上手にストレスと付き合うことは、私たちが「こころとからだ」をしつと健康にしていくのです。

### 参考文献

「カラダの声をきく健康学」北村昌陽 著 (岩波書店)

## 「健康の基本」

鳴海周平・著  
帯津良一監修

1,400円+税



心と体を健康にする  
カンタン習慣63  
「こころとからだ」

「健康の基本」は、25年間に亘って研究・実践してきた健康のコツをわかりやすく解説している健康本の決定版です。

## 目次の一部を紹介します。

- 第一章 からだが教えてくれること  
顔をこすると内臓が元気になるわけ  
内臓どうしの隙間が教えてくれること  
腹時計にたよろう
- 第二章 快食のコツ  
品数は多い方がいいか、少ない方がいいか  
怒っている時に食事をしてはいけない  
季節の変わり目でも体調を崩さない方法
- 第三章 漢字が教えてくれること  
食/氣/朝
- 第四章 快眠と快便のコツ  
快眠のコツは朝いちばんにあり  
健康長寿者に多い睡眠時間は?  
快眠のための5Sとは?
- 第五章 先人たちが教えてくれること  
外邪から身を守る方法  
健康・人相運命を変える○○○
- 第六章 長寿者に学ぶ健康のコツ  
長寿者はどんなものを食べてきたのか?  
お医者さんと薬の上手な活用法  
長寿者に共通する価値観
- 第七章 自然が教えてくれること  
人間のリズムは自然界のリズム  
発酵と熟成  
春と夏と秋と冬と



帯津三敬病院名誉院長・帯津良一医学博士も推薦!!  
養生法の真髓がこれほどわかりやすく書かれているとは!!  
私もいちいち納得して、感心しながら読みました。  
こころとからだどと魂が癒される素晴らしい本です。

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。

## 鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒業。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通筋事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

- エヌピュア公式サイト  
<http://www.npure.co.jp/>
- エヌピュアfacebookページ  
<https://www.facebook.com/npure.jp>
- こころとからだの健康タイムプロ  
【アメブロ】 <http://ameblo.jp/npure/>
- 健康に関するツイート  
【Twitter】 <http://twitter.com/#1/narumishuhei>