

ヨ一ガ療法通信 第6号 2009年3月20日発行

ヨ一ガ療法通信

第6号



日本ヨ一ガ療法学会
JAPAN YOGA THERAPY SOCIETY

くどうちあき脳神経外科クリニックにおける ヨーガ・クラス

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 石川 公代

2008年4月、知人の紹介で、東京都大田区大森にある『くどうちあき脳神経外科クリニック』を初めて訪れた。受付のある待合室に入ると、消毒液や薬品のおいの代わりに、アロマの香りと心地よい音楽が流れていた。壁に目をやると、一面に色鮮やかな花木の風景が広がる。冷たく無機質な空間という病院のイメージが瞬時に消え去った。タイトル『ちあきの森』とある。後で聞くと、ジブリの森美術館（三鷹）の壁画を手がけた大野彩さんによるものだという。贅沢なサロンにいるような豊かな気持ちになり、ここが病院だということをしぼし忘れる。院内を見学させてもらうと、スタッフがかわいらしく飾った点滴室（天使、海、森というテーマからなる3つの個室）があった。緊張を強いられる点滴や検査が、リクライニングソファで横たわりながら受けられ、アロマセラピストやリフレクソロジストによるマッサージを受けることもできるそうだ。他にも、星空の下で受けるマルチスキャン・ヘリカルCT室では流れ星にも遭遇でき（光ファイバーで制御）まるでプラネタリウムにでも来たような気分。患者の

心身をリラックスさせる工夫が院内のいたるところに感じられた。

開業して8年目になる工藤千秋院長は、以前から仏教やインドという国、そしてヨーガにも関心をもたれていたそうである。2007年11月に現在の10階建ビルに移転、1～4階の広々とした明るいスペースを確保できたことから、念願のヨーガ・クラスを始めるために指導者を探されていた。クリニックでは脳神経外科の他、心療内科、神経内科、整形外科があり、訪問診療・看護・介護も行っている。「専門は脳神経ですが、脳や神経だけを治すのではなく、体全体を診ることで、心身共に健康な状態を実現したいんです。体の一部だけを診療して、手術したり、薬を投与しても、本当の治癒には近づかないでしょう」そのまっすぐな言葉に、心地よく身が引き締まるようだった。院長は、様々な手段を使って患者さんの心身の健康を実現しようと、専門である西洋医学との併用を試みてこられた。東洋医学や漢方をはじめ、色や香りが人間にもたらす効果が期待できるアロマ・セラピー、オーラソーマ（カラー・セラ



くどうちあき脳神経外科クリニック



フレスコ画『ちあきの森』（待合室）

ビー)、アート・セラピーなどである。

そしてヨガ療法もその一つとして、クリニックに加わることになったのである。

ヨガ・クラスには3名の担当スタッフが付いてくれた。看護師、総務、コンシェルジュと職種は様々。各々の立場から意見を出し合い、案内チラシの内容、告知方法などについてミーティングを重ねた。

《クラスを開始するにあたり話し合った決定事項》

- 同意書作成（参加者は無理をせず自己責任で行うという同意書に初回署名）
- 当分の間は女性限定とする（異性に対して敏感な患者さんが多いことを考慮）
- 毎回スタッフが参加者名簿を作成、クラス前に患者さんの状態をチェックできるようにする（年齢、参加回数、症状、院長のコメント入り）
- 毎回必ずスタッフが一人付き添う（難しい症状の患者さんの場合は必ず看護師）
- 参加費はチケット制（1回券・5回券）

《ヨガ・クラス 概要》

- 日時： 毎週水曜日 午前10時半～、午後2時～各90分
- 場所： 院内4Fオープンスペース
- 対象： 患者さん（女性）とその家族
- 募集方法： 完全予約制 定員10名
- 主な指導内容：★手足の準備運動<10分>

★ブリージング・エクササイズ、ルーズニング・エクササイズ、シンプル・テクニク<20分>

★アーサナ（アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ、トリコナ・アーサナ、セツ・バンダ・アーサナ、ブジャング・アーサナ、シャラブ・アーサナ、パヴァナ・ムクタ・アーサナ、シャヴァ・アーサナ等）<40分>

★リラクゼーション（DRT等）<10分>

★プラーナーヤマ（1：1のナーディ・シュッディ、カバラパーティ等）<10分>

●予約制によるヨガ・カウンセリング：アハーカーラ（馬車の喻え）、パンチャコーシャ（人間五蔵説）、ヨーガ・スートラ（ヨーガの8部門、特にヤマ、ニヤマ）などの話から、患者さんが現在の心と体の状態に気づきをもてるようにする

●参加者の年齢層： 20代～70代

●参加者の主な症状： うつ、不安神経症、めまい、耳鳴り、高血圧、腰痛、肩こり、頸椎の痛み

●参加者の主な特徴：

・ほとんどの方がその不調の原因をクリニックの専門である脳にあると考えて来院するが、特に高齢者などは脳の問題ではなく長年の体の歪みから、めまいや耳鳴りが起こっている場合がある

・神経痛、関節痛などの症状に精神的な症状が重なっている場合が多い

・年齢を問わず、ほとんどの方が運動不足で体が硬くなっており、呼吸が浅い

・比較的神経質な方が多く、日常においても過剰



工藤千秋院長（第一診察室）



天井画『天使のドーム』（第一診察室）

張、リラックスする時間が不足している

●指導の注意点：

・65歳以上の方がいる場合は、特に準備運動を長くし、ゆったりした動きに呼吸を合わせるエクササイズを中心に行う

・高血圧の方がいる場合はカパラパーティや逆転のアーサナ等を避ける

・うつ傾向の方（軽度～中程度）が多いので、思考の伴う瞑想は今のところしておらず、呼吸に意識を向けて静かに坐り内観するという行っている

・精神的に不安定な方が多いので、何度も間違いを指摘する等、プレッシャーをかける言葉は使わない

・アーサナを含め全ての動作を、伸びている箇所を感じとりながら、ゆったりした呼吸に合わせて行うよう指導

・各アーサナの後、動かした箇所の血流の変化、呼吸の変化、体の変化、内側の変化を感じとるよう指導

=====

クラス開始後半年足らずということもあり、実習の生理的効果、症状の変化・改善については、まだ特筆することがあまりないのが現状であるが、今回比較的参加回数が多い数人の患者さんに、現時点での感想をアンケートを通して聞いてみた。特に精神面についての変化が多かったが、以下にその返答をまとめてみる。

『毎回クラス後は気持ちが少し軽くなる感じ』

『家からクラスに向かうまでのワクワクする気持ちと終了後の充実感が続いている』 『全身に血液が巡って体がよるこんでいると感じられるのが嬉しい』 『前向きな気持ちが徐々に出てきた、ゆったりと生きてみようと感じた、謙虚さと感謝の気持ちを持つことが大切と確認』

=====

Q & A

ヨーガ・クラスには担当スタッフの3人だけでなく、クリニックのスタッフ全員が忙しい仕事の合間をぬって順番に参加できるシフトが組まれている。患者さんを癒す側の人間は常に元気であることが大切である、と考える院長のありがたい計らいである。その中で、ヨーガ担当スタッフでもあり参加回数の多い看護師長・安藤さんに、ヨーガ・クラスについてのご意見を、また、専門医としての立場から工藤院長に、脳と呼吸の関わり等についてうかがってみた。

石川： ヨーガ・クラスをご自分が体験してみて、クリニック内の他のセラピー（アロマ、カラー、等）とは異なる効果など感じられましたか？

安藤： 私自身が強く感じたことですが、呼吸が深くなり雑念がなくなる、無になる、という点でリラックス・リフレッシュ効果が他のセラピーに比べて高いと思いました。なかなか無にはなれないものです。また、血行もよくなり、その日はずっと体が温かいです。患者さまにとっても、内観する時間、心と体のこりをとる時間にもなるヨーガは、体だけでなく、心の血行もよくなっているのではと感じます。患者さまは、気持ちがいい、すっきりする、と爽やかな表情で言われています。表情の変化を感じとれます。もちろんそれは、うちのスタッフも同様のようです。

石川： 心強いお言葉です。では、ヨーガがどういった症状の患者さんに効果があり、また逆に、どういった患者さんには難しい・危険など、感じられたことがあれば聞かせて下さい。

安藤： 軽度のうつ状態、不眠症、肩こり、腰痛、パニック障害などに効果があるのではと思います。危険だと思うのは高血圧の方ですね。

石川： 工藤先生は、安藤さんが挙げられた他に効果があると思われる症状はありますか？

工藤： 頭痛、イライラからくる神経性胃炎、胃潰瘍、過敏性大腸炎、喘息、とにかく心身疾患にはすべて有効だと思います。

石川： ヨーガをつづけていると、呼吸が深くな

り、着実に体が、そして精神的にも変わっていくのがわかります。呼吸が脳に及ぼす影響について聞かせて下さい。

工藤： 禅の高僧とお話をしたことがあります。坊さんたちは腹式呼吸をしっかりすることを坐禅の中に取り入れています。これにより、気持ちを落ち着け、心を静めて、自身への内観の時としているとのこと。深い呼吸をゆっくりしたとき、肺から血液に酸素がゆっくりと穏やかにしみ込みます。必要十分な酸素が脳にいったとき、脳は十分な働きをしてくれます。意識、生命機能をつかさどっている脳幹、ここが元気になると自律神経がゆったりとします。自律神経が落ち着くと、原因不明の循環器系の症状が消えていったり、また免疫機能もアップします。大脳に十分な酸素がいくと、ものごとを冷静に考えられるようになります。カッ〜と頭にくることがあっても、生活のあらゆる場面で、ゆったりとした呼吸が身につけている方は、その場その場でゆっくりと呼吸をして、大脳、特に前頭葉でゆっくり考えられるようになっていくと、後まで尾を引かない習慣ができます。さらに、脳幹と大脳（前頭葉）の間には、感情をコントロールする物質セロトニンやノルアドレナリンの流れがあります。リズムのある良い呼吸から得られた酸素は、この感情物質の流れもたおやかにし、人間の感情をコントロールしてくれます。

石川： 脳にいく酸素の量は少なすぎても多すぎても良くないんですね。

工藤： その通りです。少なすぎる場合は、頭がすっきりしない、眠気が取れない、だるいというような睡眠時無呼吸症候群などが出てきます。

石川： では多すぎる場合は・・・

工藤： 何か不安なことが重なり、普通の呼吸ができなくなった過呼吸状態を思い浮かべてみてください。呼吸は荒くなり、胸がどきどきし、冷や汗が出て、自分は死んでしまうのではないかと悪い方へ悪い方へと考えてしまいます。これこそ、呼吸がうまくいかなかった時、呼吸器だけの問題でなく、全身へ命令系を張り巡らせている脳神経が乱れたわかりやすい逆の状態です。脳幹に必要な分量以上の過剰酸素がいったために、自律神経中枢が乱れる、前頭葉とこの両者を結ぶ感情物質の流れへの酸素供給が乱れるために、冷静に事態が判断できず、さらに感情面もますます乱れて、悪循環に陥ってしまうのです。呼吸が脳に及ぼす効果はひと言で言うと、必要十分な酸素を供給することにより、自律神経系、大脳、特に前頭葉、そして感情物質の流れをコントロールすることに集約されるのではないのでしょうか。

石川： ヨーガに参加される患者さんの多くに体の歪みがみられます。体の歪みは脳にどういった影響を及ぼすのでしょうか？

工藤： 頭痛の他、めまい 耳鳴り、肩こりなどで受診される方が多くおられます。その方たちを正面から拝察すると、どちらかの肩が落ちて頸が傾いていることが多いです。これは腰椎が彎曲し、それを補正しようとして頸椎が逆方向に曲が



ヨーガ・クラス実習風景

り、さらにまた、それを治そうと頭が反対方向に傾いてしまうのです。そうなると脊椎の両サイドにある脊柱起立筋のうち、脊椎が凸に彎曲した方がピーンと張り、その中を走っている神経、血管も締め付けられて様々な痛みやめまい、耳鳴りを起こします。これは、締め付けられた血管の血流の低下やそれによる神経の興奮が起こるわけですから、症状が発現することは想像に難しくないですよ。また姿勢の悪い方たちは、胸が広がらない状態にあるので肺で空気を吸い込む力も落ちてきて、頭がボーッとしてしまう方が多いようです。

石川： 姿勢を正し、胸を広げて、ゆったり呼吸する。それがいかに大切かというのがわかりますね。

工藤： そうですね。家に閉じこもって、携帯やTVゲームばかりをやっている方たち、また悩みをいっぱい抱え込んでしまった方たちは、いつもうつむき加減になり、自然に姿勢が悪くなってしまっていて、これが原因で悪循環が始まります。天気の良い日は外に出て、深呼吸をすることが原点。青空を見上げながら、公園のベンチに座ってヨガで覚えた呼吸法をそっとしてみることも大切だと実感できますね。

=====

《今後の課題》

重症の方ほど継続していただくことが難しく、指導方法を常に見直し、その状況を改善するために試行錯誤を続けています。患者さんの心身の状態を見極めて、その都度相応しい対応ができるように。クラスは1回1回の予約制なので、初参加の方やどんな心身状態の方にでも受け止めてもらえるヨガの智慧のお話ができるように等、課題は山積みです。症状の改善と同じように指導も一足飛びにはいきませんが、工藤院長やスタッフの方達と、患者さんの情報交換を丁寧しながら、じっくり取り組んでいきたいと思っています。

最後になりましたが、今回レポートを書く機会を与えて下さった木村慧心先生、クラスを始めるにあたり、お世話になりましたニケタン・スタッフの方々、貴重なアドバイスを下さったYTIC修了生の先輩・須田育さん、クリニックの工藤院長ならびにスタッフの皆さんに心から感謝申し上げます。



ヨガ・クラス実習風景