

高田明和
たかだ あきかず
◆ 浜松医科大学名誉教授

一九三五年、静岡県生まれ。慶應義塾大
学医学部卒業。医学博士。脳生理学の研
究を進める一方で、心と体の関係やスト
レスの研究も行ない、一般向けにわかり
やすく解説した著書多数。

今日からやってみよう！

決め手は「脳内物質」

脳を癒やすと、
心がスーッと整う！

脳と心は、密接に関連しています。
脳から心にアプローチしてみましょう。



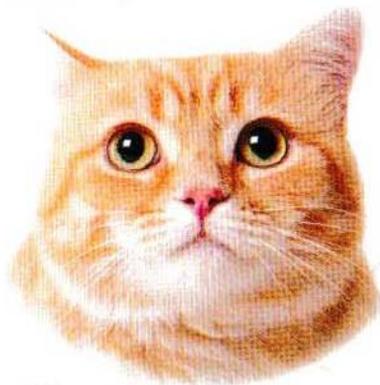
PHP health

PHP11月増刊号
特別保存版

定価440円

疲れスッキリ 回復読本

心とからだを整える!



● [巻頭インタビュー]
苦しいときこそスマイル!
松岡修造

● [悩みがスーッと軽くなる]
渡辺和子 / 加藤諦三
山里亮太 / 柴門ふみ

なくてはならない存在です。副交感神経の活躍する環境を整えることは、脳を癒やすことにもつながります。絶え間ないストレスは、脳に大きな影響を与えます。うつ病、肥満、免疫力の低下なども、ストレスとの関係が指摘されています。ストレスのない時間が、いかに必要かがわかります。

心を癒やす脳内物質
セロトニン&ドーパミン

脳内には、心を明るくする神経系が二つあります。一つは、ドーパミンを伝達物質として使う通称「ドーパ

ミン神経系」です。もう一つは、セロトニンを伝達物質に使う「セロトニン神経系」です。これらは、神経細胞と神経細胞の間の刺激の伝達を行なう物質の一つだと考えてください。この刺激が快感を覚える場所にたどり着いたときに快感が生まれます。つまり、これらの物質の量が増えると、心が明るくなるのです。

大雑把に言うくと、ドーパミンは快樂をもたらし、セロトニンは精神の安定と豊かさをもたらすと考えてください。理

由もなく不安になったりする人、恥ずかしがり屋や自信のない人……などは、現在ではセロトニン神経系に障害があったり、セロトニンが減少していたりすることがわかってきました。

言ってみれば、私たちが持つ感情や気分や思い、その裏にある性格までも、セロトニンなどの伝達物質の量やその受容体の状態によって支配されているのです。

それではドーパミンやセロトニンをどうやって増やせばいいのでしょうか。その方法を次のページで考えてみましょう。

基礎編

脳と心を知ろう

脳と心は、どう関連しているのでしょうか。その仕組みを見ていきましょう。



私たちの脳はいつも戦闘態勢!?

突然リストラされた。人間関係がうまくいかず孤独感に襲われた。そんなとき、私たちはストレスを受けます。ストレスとは、「私たちの精神に外部の事件が影響を与えること」。それによって、ホルモンの分泌や精神の活動に様々な影響を及ぼします。人間も動物です。ストレスに対する反応は、他の動物と似ていて、うさぎが猛獣に襲われたときのようなもの。交感神経は、エネルギーとなる血液の中の糖を増加さ

せ、心拍数を高め、筋肉や心臓の血管を拡大させて、反対にそれ以外の血管を収縮させます。このようにして、戦闘態勢を整えるわけです。

現代に生きる私たちは、常にストレスにさらされています。ということは、脳はいつも戦闘態勢を指令していることになりません。体と心を癒やすには、この戦闘態勢を解除してやらなければなりません。

一方、何もしない癒やしのときに活躍するのが副交感神経です。戦闘態勢で傷ついた脳と体を元に修復する際に活躍します。消化吸収や免疫物質の合成、血管の拡張などに

前向きな言葉を 口ずさむ



言葉には力があると、昔から言われてきました。日本でも「言葉ことば」といっって、言葉が持つ不思議な力の存在

を信じてきました。聖書にも「初めに言葉あり、言葉は神とともにあり」という文言があります。

言葉は積極的で前向きな言葉を選んでみてください。悩みや迷いがなくなり、自信がついてきますよ。

私の場合は「すべてがよくなる」という言葉を、寝ても覚めても口ずさんでいたことがあります。すると、不思議なことに状況が少しずつ改善し、物事がうまく運ぶようになっていきました。

それならば、言葉の力を信じてみましょう。ぜひ、あなたの心にいちばんしみる言葉を見つけてみてください。そして、いつも口ずさんでみてください。

実践② いい言葉を口ずさむ

実践編

心を明るくする 脳内物質を増やす6つのコツ

うれしいことがあれば、ドーパミンやセロトニンが増えるといっても、いつも「いいこと」が続くとは限りません。つらいこと、苦しいことが起こったときにも、ほらかな気持ちを保つためのコツをご紹介します。



実践① 何事も「ありがたい」と思う

「ありがたい」と感じることは、物事を明るく積極的にとらえるということです。私たちは、つらいこと、苦しいことは、どうしても明るく考えられません。



けれども、どんなことでも「ありがたいことだ」と感謝の心でとらえれば、明るく考えることができます。

私たちの脳は明るく考えることを望んでいます。ぜひ、何事も明るくとらえるように努めてみてください。

実践③
眠りのリズムを守る

一日の生活のリズムは、ホルモンの分泌や交感神経と副交感神経の働きなど、多くのことに影響を及ぼします。

そして、この生活のリズムでいちばん重要なのは睡眠と食事です。

ことに眠りは心の健康にとって、もつとも重要と言っていていいでしょう。

うつ状態では眠れなくなり、眠れないと気分が落ち込みます。そして、ますますうつ状態がひどくなります。こ

決まった時間に起きる

これは、悪循環です。

セロトニンが少なくなると眠れなくなりますが、脳内物質の変化もこれを裏付けています。

それでは、一日のリズムでもつとも大切なのは何か。



それは朝、何があっても決まった時間に起きてしまうことです。そして、規則正しいリズムを守りましょう。

朝早く起きると、意外とうつっぽい気分がよくなり、気持ち明るくなるでしょう。

実践④

明るい日差しの中を歩く

体を動かすことは幸福感を増して精神を安定させます。歩くだけでも十分です。

また、明るい光を浴びることはセロトニンをつくるのに

役立ち、精神を安定させます。

一日一回、十五分でもいいので、日差しの中を歩いてみましょう。それだけでも、癒やしの効果があります。



瞑想



想していると、また祈りの言葉を繰り返していると、不安や恐怖心がなくなり、明るい心になっつていきます。

自己流で結構ですから、一度試してみてください。

実践⑤
瞑想や祈りの時間を持つ

うつ症状や不安神経症の人に、東洋では坐禅やヨガを、キリスト教の人には神への祈りを取り入れて治そうという試みがあります。

これは、信仰のあるなしに関係ありません。あなたも瞑想や祈りの時間を持つてみましょう。

不思議なことに、静かに瞑

まとめ編

あなたの意志で 脳は変えられる!

心の持ち方や思いによって
脳内物質は大きく増減します。



**脳を決めるのは、
先天性 VS 後天性**

私たちの脳の基本的機能は、ほとんど遺伝によって決まっています。うつ病になりやすい遺伝子を持った人には、やはりその傾向があることは否めません。

しかし、私たちの「感情や思い」は、こうした遺伝的傾向を打ち消すほどに大きな影響を脳に与えることができます。今まで述べてきたように、心の持ち方で脳内の物質はいくらでも増減するのです。

ですから、脳を遺伝的にすべて決められ、制御も操縦も

できないものにとらえるのは誤りです。

たとえてみれば、私たちの腕次第で自由に操縦できる自動車のようなものです。

少しハンドルが重かったり、スピードが出なかったりしても、大事な自分だけの車です。

車の癖をよく知って、スムーズに運転できるようになればいいのです。

高級車でなくても何の支障もありません。

人生ではどんなものに乗っているかよりも、それに乗ってどこを目指すかが問題なのですから。

実践6
窮すれば変ず、変ずれば通ず

人は、どうしても一つの考えや思想に固執してしまいがちです。

けれども、状況や環境が変わってしまつて、同じ考えを守りつづけることができなくなる場合があります。

そんなときは、考えを変え



てしまえばいいのです。

私たちはある考えに従うために生きているのでも、ある思想に殉じるために生きているのでもありません。

困ったときに役に立たないならば、その思想、信条、思いなどは、その人にとって無意味です。それは単なるこだわりすぎません。とらわれたいけないのです。

とらわれるなどということも、もう一度かみしめてみてください。

コラム
**巨人の勝利と
脳の関係?**

あなたが熱烈な巨人ファンだとします。

巨人が勝った日は食事もおいしく、気分もウキウキです。このとき、癒やしの脳内物質が分泌されています。

逆に、アンチ巨人の人は、イライラし、面白くない一日を過ごすでしょう。

つまり、同じ一つの出来事でも、その人の好みや考え方によって、心を受ける影響は大きく変わるのです。

何事も明るく前向きに受け止められるような、癒やされやすい気分の持ち方を心がけましょう。