

# 腰痛対策 最前線

第8回

“脳機能の不具合”への  
対処法



東京大学 医学部附属病院 22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座  
特任准教授 松平 浩  
<http://www.lbp4u.com>

第4回で、仕事への不満や周囲のサポート不足、人間関係のストレスなどによる精神的ストレスが脳機能の不具合を起し、身体化とも呼ばれる自律神経系失調症状、それに伴う筋肉などの血流不足による腰痛や肩こりを生じることがあると紹介しました。また第5回では、「よく眠れない」ことを含む複数の身体症状が出ていて、精神的ストレスが危険水域にあるかのチェック法を提示しました。

脳機能の不具合の代表として、「幸福ホルモン」とも呼ばれるドーパミンや心のバランスを整えるセロトニンという物質の分泌不足があります。今回は、これらの脳内物質をイメージした自分でできるストレス対処法を紹介します。

## 「不満ノート」で解消を！ イラツときたら、

「上司に叱られた」「同僚に挨拶し

このように具体的に数字を出してみることも、ドーパミンとセロトニンが出にくくなることを抑えることに役立ちます。

## 「ドーパミン分泌を促す ワクワク系の音楽」

好きな音楽を聴いてワクワクしている時は、脳の線条体という部分からドーパミンが分泌されることが分かっています。つまり、落ち込んでいる時やイラツときた時など、ネ

## 自身で脳内のドーパミン、セロトニンの調整を！

ストレスを逃がし、これらの物質が出にくくなるのを極力抑えること

イラツきたら  
右から左へ受け流し  
「不満ノート」で解消を！

セルフディスクロージャー  
Tamir D, Mitchell JP.  
Proc Natl Acad Sci USA 109: 8038-43, 2012

アクティブリスニング

これらの物質を、意識的に分泌させる対策を準備しておくこと

ドーパミンの分泌を促す  
即効性の頓服薬は  
「ワクワク系の音楽」

ウォーキングと呼吸法で  
セロトニン分泌を  
促してみよう！

Salimpoor VN, et al.  
Nat Neurosci 14: 257-62, 2011

Fumoto M, et al.: Behav Brain Res 213: 1-9, 2010

© All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

セロトニン研究の第一人者である有田秀穂先生らの研究によると、「肉体的にリズムカルな運動をする」とセロトニンが活性化されるそうです。リズムカルな運動には、歩行や呼吸、咀嚼などがあります。ウォーキングする時は、できるだけ頭の中をからっぽにするよう努め、10〜15分歩いたら脳内のセロトニンが増えていることをイメージします。実際に、うつむかず100メートル先を見ながら、やや速足で、風景を感じながらリズムカルに黙々と歩いていて15分くらい経つと、たい

## ウォーキングや呼吸法で セロトニン分泌を促そう！

ガティブな感情がある時には、その場ですぐに「好きな音楽を聴く」と効果が即効的にドーパミンの分泌を促し、脳機能の不具合を整えてくれるわけです。いわば、脳機能を簡単に整えてくれる頓服薬です。自分にとってワクワク感のある好きな音楽を3曲程度選んでおき、いつでもイヤホンで聴けるようにしておくのもよいでしょう。

たのに無視された」「姑に嫌みを言われた」「満員電車で押された」などといった状況に出くわせば、イライラ感が強まり脳機能の不具合を起すでしょう。そんなイラツときたときは、「引きずるとドーパミンとセロトニンが出なくなつて損をする」と呟いて、なるべく早く忘れる習慣をつけましょう。とりあえず自分の健康のために、都合よく忘れるのです。怒り、イライラ、相手に敵意を持つ感情は、免疫力を低下させ病気にかなりやすくなります。他人の都合でイライラを引きずるのは、とても損なことなのです。逆に、人に敵意を与えることは、相手の健康に想像以上の害を与えているという認識が必要

## 具体的な数字を出してみる

チームで仕事をしていても、責任の強さから仕事を断ることができず、ストレスを抱え込んでいる人はいませんか？ そういう人にかぎって「この状況で失敗したら100%自分の責任だ」と考えて不安を強める傾向にあります。こんな場合には、もしスタッフが5人いるならば、100%の責任を人数で割ってみましょう。その場合、一人の責任はたったの20%です。そう考えると少しは不安が減りませんか？

他にも「上司との折り合いが悪く仕事に行きたくない」という場合には、一日の勤務時間で上司と直接接する時間を算出してみましょう。上司と直接接する時間が、例えば合計30分程度だとすると、一日の勤務時間が8時間だとすると、そのストレスフルな時間は30分/480分、たったの6.2%にすぎないことが分かります。ストレスフルなのは些細な時間だと気づくことができます。

## 「アクティブリスニング」の重要性

はせ、ゆつくりと1回1回噛む行為を感じながら、味にも思いをはせる食事をしてみたらいかででしょうか。時間がゆつくり流れ、結果的にセロトニンも活性化されるでしょう。

深呼吸は、横隔膜という肺の下にある筋肉のリズム運動という意味合いがあり、一定時間繰り返せば、ウォーキングと同様にセロトニンが活性化すると考えてください。私は、次のような方法で行っています。

- ①背すじを伸ばして肩の力を抜き、目を閉じる。ゆつくり4つ数えながら、鼻から息を吸っておなかを膨らませる。
- ②ゆつくり8つ数えながら、少し口をすぼめて息を吐ききる。

ただ、吸う時よりも吐くほうを強く意識し時間も長くすれば、秒数は厳密でなくてもOKです。飽きずに長い時間続けることは容易ではありませんが、まずは1日10分を目指して、頭の中をからっぽにし、穏やかな気持ちで呼吸だけに集中する時間を、あなた自身の心身の健康への投資だと思つてつくってみることをお勧めします。

もう一つつけ加えるなら、咀嚼行為の利用です。咀嚼とは、食べ物をよく噛んで、しつかり味わうことです。3食のうち1食くらいは、口に入れる前から食材一つ一つに思いを

他人と親しく情報や感情を共有しつつ自己を開示する会話（セルフディスクロージャー）を行うと、中脳辺縁系のドーパミンシステムの活動が高まることが分かっています。共感する態度で誰かに傾聴してもらうと、出づらくなっていたドーパミンが適度に分泌されるのです。つまり、素直に愚痴を言い合える仲間や家族がいることが大切です。まずは、あなたから、周囲のストレスを抱えている人に対し、アクティブリスニングを試してみたいかがでしょうか。

これまでの連載でもお伝えしてきたとおり、腰痛対策には精神的なストレスを軽減することが非常に大切です。ぜひ日常の生活のなかでストレス対策を習慣にしてみてください。