

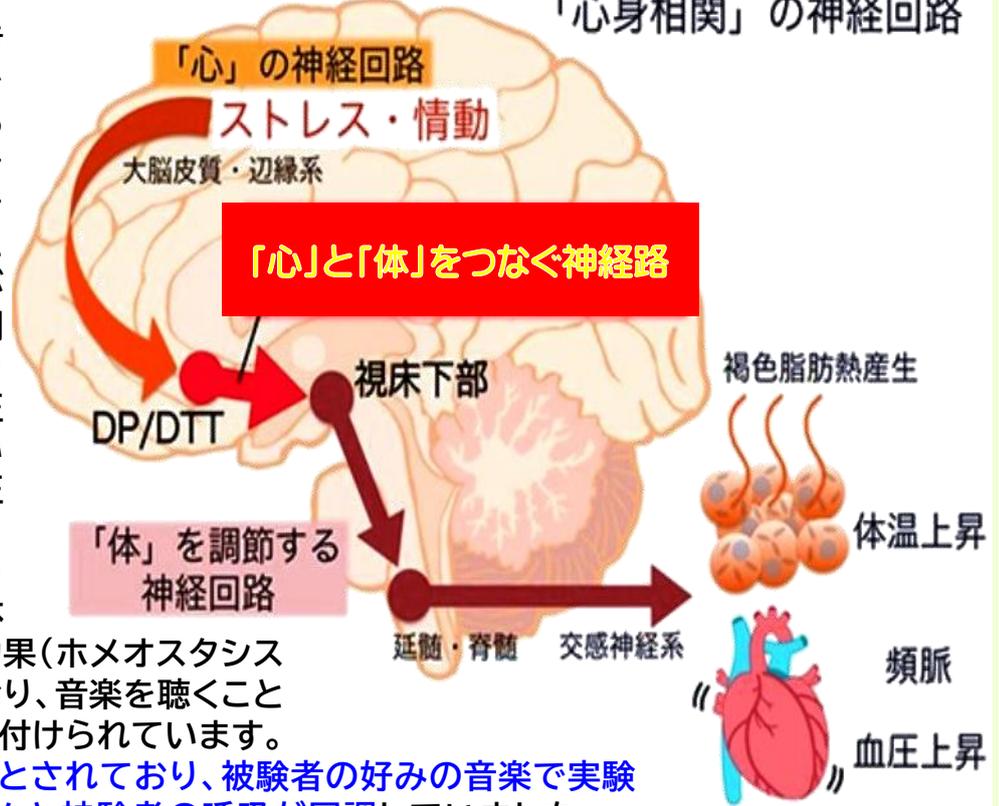
音楽の持つ力を心身の健康のために利用することは、古代エジプトの時代から行われてきました。私たち現代人も音楽によって勇気づけられたり癒されたりを経験があるのではないのでしょうか？「芸術の秋」を迎え、音楽が心身に影響を与えるメカニズムについてご紹介します。



「心身相関」の神経回路

★ 音楽の効果

元気になりたいときに聴く音楽や、落ち着きたいときに聴く音楽。皆さんは自分用の『音楽の薬』を持っていますか？音楽を聴くだけで心臓のドキドキが高まったり、逆に鎮まったりするのは、音楽が私たちに何らかの影響を与えているからです。と、あるよると、73人の被験者に好きな音楽を、好きな音質で好きなボリュームで聴かせたところ、収縮期血圧(最高血圧)が高い人達のグループ(収縮期血圧が140mmhg以上の人)は、音楽聴取後、収縮期血圧が下降し、収縮期血圧が低いグループの人達(収縮期血圧が120mmHg以下の人)は、収縮期血圧が上昇するという結果が得られました。これは、『生体を最も望ましい状況に導く効果(ホメオスタシス効果)』によるものとされており、音楽を聴くことでこの効果が得られると結論付けられています。



効果の理由は、呼吸にあるとされており、被験者の好みの音楽で実験した場合に限り、音楽のリズムと被験者の呼吸が同調していました。

私たちは心臓の動きをコントロールできませんが、呼吸はコントロールできます。不安や緊張等で呼吸が早くなったときなど、ゆったり呼吸をしようと思えますが、これは自律神経系に働き掛けて心臓を落ち着かせようという行為です。人は、無意識のうちに自らの生体が必要とする呼吸に導くような曲を選択しているようです。

★ 音楽の鎮痛効果

音楽の持つ鎮痛効果について見ていきましょう。イギリスで発表された研究論文によると、音楽の鎮痛効果が証明されたそうです。手術の前後や手術中に音楽を聴くことで、標準的な手術後に感じる痛みが軽減したということで、音楽の種類や本人が選曲するかどうかに関連性はなく、手術前手術中・手術後のどのタイミングで音楽を聴いても効果があるものの、特に、手術前に音楽を聴いたときに最も痛みが軽減しています。音楽の鎮痛効果は、部分麻酔で意識がある場合は、より効果が大きく、全身麻酔を掛けられた場合でも手術後の痛みが軽減することが分かったことです。日本では、1980年代から「音楽療法」の研究が精力的に行われ、2001年からは日本音楽療法学会認定の「音楽療法士」が施設や病院などで活躍しています。



厚生労働省も、音楽療法を『相補・代替療法』のひとつとして位置付けています。

音楽は、心身のあるべき状態に整えてくれたり、痛みを軽減してくれたりします。このことは、病気の予防や、副作用のある鎮痛剤への依存からの脱却につながり、個人レベルでも国家レベルでも大きなプラスとなる可能性があります。音楽の「薬」としての効果は侮れないものがあるようです。