

Mibyou care Journal

未病ケアジャーナル

Vol.3

2019年6月号

医師、薬剤師などの医療人が、健康づくりと未病対策に役立つ情報を提供します。

『月刊健康支援外来』は2019年2月より「未病ケアジャーナル」に名称変更しました。



美味しい食事は脳に影響して リラックス効果がある

矢澤 一良

早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所
ヘルスフード科学部門 部門長

私達が普段食べている食品の機能には、エネルギー源や生体構成成分を補給する1次機能（栄養機能）と、味覚や嗜好などに影響する2次機能（感覚機能）、そして生理機能を調節し、生体を防御する3次機能（生体防御機能）があることはご存知のことと思います。最近は健康ブームで、疾病予防が期待できる3次機能に注目が集まっていますが、食事を美味しく、楽しく食べるためには、2次機能の味覚、嗅覚、視覚などの五感の要素が重要になってきます。たとえば、病院などの食事では、嚥下機能や咀嚼機能が低下した高齢者に、とろみを加えた液状の食品が出される場合がありますが、これだと味も素っ気もないものになってしまい、食べる楽しみがありません。同じ機能でも美味しく食べられることができれば脳に影響してリラックス効果がありますし、それによって血行を良くして免疫力を上げることができます。つまり、2次機能は健康面においても軽視できない大事な要素なのです。これを「五感栄養学」と呼んでいます。

(2頁に続く)

■ リラクゼーションのためのヘッドケアリング

インドの伝統医学チャンピサージを源流とする手技療法

■ 管理栄養士 田所明美の「食楽」のすすめ

伝統的な食養は、腸内環境を改善し肥満やアレルギーを防ぐ

インドの伝統医学チャンピサージを 源流とする手技療法 筋膜をほぐし、血流を促進しリラックス状態に

ストレスは万病のもと一。ストレスケアのアプローチの一つとして今、医療従事者の間で注目を集めている施術がある。頭部を中心に全身を覆っている筋膜をほぐして血流を促し、副交感神経を優位にする「ヘッドケアリング®」がそれだ。五感機能が集中し、リラクゼーションにとって重要な部位である「頭部」をベースにケアするヘッドケアリングは、医療従事者だけではなく介護福祉従事者や企業での社員研修（セルフケアセミナー）にも広がりつつある。

20年間にわたり看護学校で ヘッドケアリングを指導

ストレスの溜まりやすい頭部を優しくケアしながら、心と体全体のバランスをとるヘッドケアリングは、古代インドの伝統医学、アーユルヴェーダの理論に基づくチャンピサージ®（ヘッドマッサージ）を源流とする手技療法。イギリスには、チャンピサージのセラピストを養成する L.C.I.C.I (London Center of Indian Champissage International) がある。その英国資格を日本で付与しているのがヘッドケアラボ L.C.I.C.I. JAPAN（鈴木陽子代表）だ。代表の鈴木さんは、医師など医療従事者のもと、医療介護福祉施設で患者さんや医療従事者のストレスケアを行いながら、20年間にわたり看護学校でヘッドケアリングを教えてきた。

「常にストレスに晒されることの多い看護師自身が、上手にストレスケアができた状態であれば、患者やご家族にも安心感を与え、コミュニケーションも取りやすくなるとの思いから、ヘッドケアリングを教えることにしました」（鈴木さん）。

当初は、医療従事者のセルフケアに役立つようにと指導していたが、やがて医療や介護の現場で、患者へのリラクゼーションとして応用する



ヘッドケアラボ L.C.I.C.I. JAPAN 代表の
鈴木陽子さん

ようになる。頭部は、五感が集中していてストレスを感じやすい部位なので、ヘッドケアは効果が出やすいものだが、センシティブな部位であることもあり、ケアを受ける人のなかには、頭を触られたくないと思う人も少なくないという。

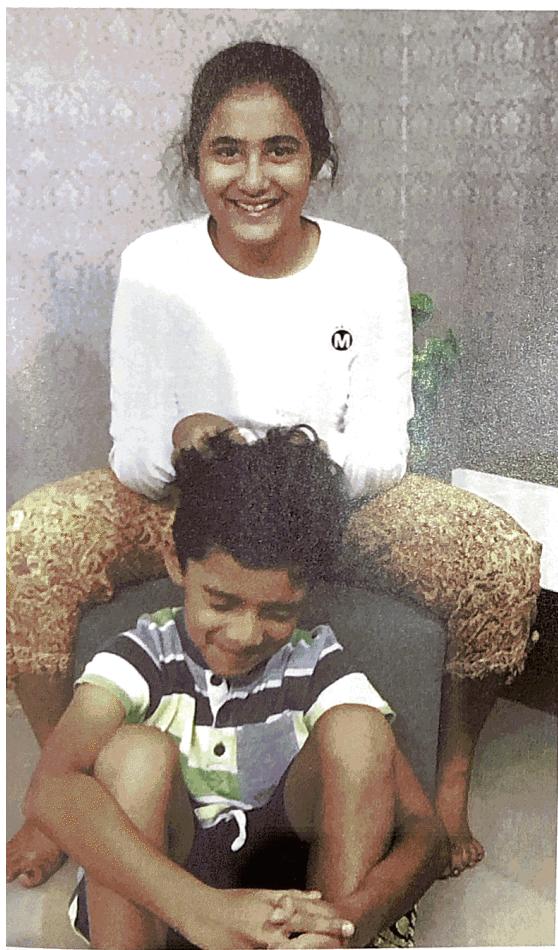
頭を触りにくい場合は それ以外の部位からアプローチ

「英國資格のチャンピサージで頭部をベースにしながら、日本でデータをとった内容や、日本文化や現場の実践の背景から、個々のニーズに合わせて、あえて頭部以外の部位へのアプローチを行うこともあります。また、香りや植物などの自然療法と組み合わせることもあります。より多様な角度から、対象となる方の心と体のバランスをとり、健康に一步近づけることが大事です」（鈴木さん）。

筋肉を包んでいる筋膜は身体全体に張り巡らされており、運動連鎖で頭のてっぺんから足裏までつながっている。このため頭部をほぐして全身の筋肉の緊張を緩めることで、リラックスさせることができるが、頭部への接触を嫌う患者には、まず腕や肩に手を添えるようにしている。

「たとえば、腕をさする場合、腕先から肩にかけてさするのと、肩から腕先に向かってさするのとでは感

内耳のうっ血を引き起こす つっぱり頭皮をほぐし 耳トラブルを一掃する頭皮ヨガが発見



インドではヘッドケアを行う習慣がある

**患者さんの大半は
頭皮がつっぱっていた**

私は、西洋医学だけでは改善
できない病気に対し、東洋医学
を統合させた治療を研究してい
ます。

私のクリニックを訪れる患者
さんの中には、長年にわたって
耳鳴りやめまい、難聴で苦しん
でいる人が少なくありません。

こうした耳鼻科医でも手こず
る耳の病気には、現代医学の盲
点ともいいうべき重大な原因が
潜んでいます。それが頭皮の緊
張やむくみなどによつて生じる
「つっぱり感」です。

実際に耳鳴りやめまい、難聴
を訴える患者さんたちを診察す
ると、頭皮が緊張したり、むく
んだりしている人が多いことに
気づきます。

こうした「つっぱり頭皮」は
血流が滞っているので、さわると硬すぎたり柔らかすぎたりし
た感触になります。

実は、このつっぱり頭皮をほ
ぐすことが、耳鳴りやめまい、
難聴の改善につながるケースが
多いのです。その効果的な方法
が、インドの伝統医学であるア
ーユルヴェーダにありました。

**頭皮のマッサージが
心身の緊張をほぐす**

私たちが緊張して体もこわば
っているとき、体のどの部位を
手でさわると最も落ち着いて

**耳鳴り・めまい・難聴の
耳鼻科で放置されている治療の盲点**



上馬場和夫先生

帝京平成大学客員教授
医師

うえ ば ば かず お
上馬場和夫