

脳を知る

□■445



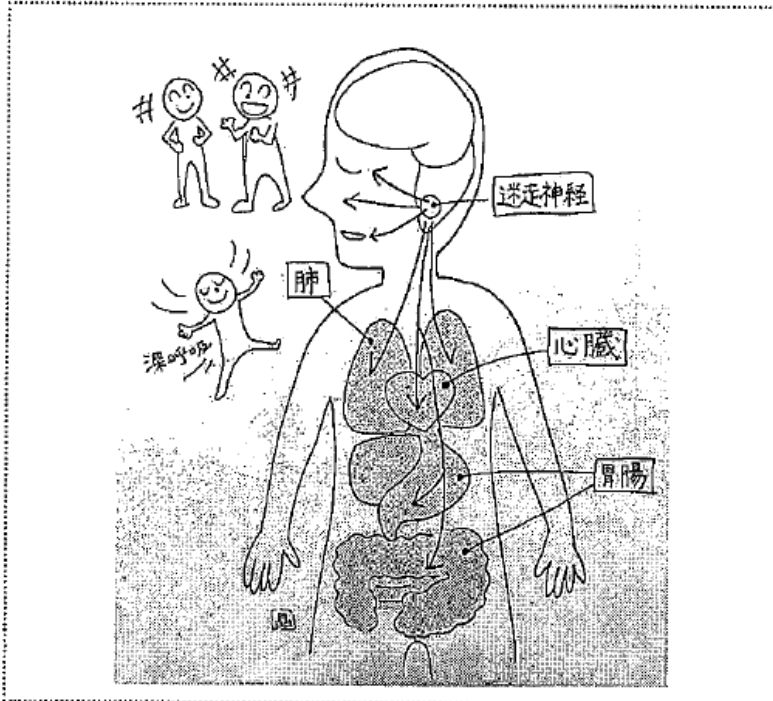
小倉光博副院長

このコーナーでは、読者からのご意見、関心のあるテーマを募集しています。〒640-8154 和歌山市六番丁48ハピネス六番ビル 産経新聞和歌山支局（FAX 073-435-3018）までお寄せください。

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しています。長期にわたる自粛生活のために、年齢にかかわらず、心身の病気に悩む人が増えてきました。特に高齢者では外出の機会が少なくなり、人と会って話したり、運動したりできなくなっている。いわゆる「コロナうつ」や認知症のような症状になる人が多く認められます。人と交流できないような環境下で、どうして人は病気になるがちなのでしょうか？

その疑問に対する答えの一つが「ポリウェーガル理論」という、米国の医学者ステファン・W・ポーシエスが提唱した考え方です。ポリウェーガル理論とは簡単に説明すると、自律神経などの末梢神経が身体のみならず、脳や精神、つまり心にも影響を及ぼしているという仮説で、脳が心身のすべてを支配しているという、従来の脳科学の考え方とは一線を画するものです。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、このうち重要なのが副交感神経で、副交感神経の働きが適切なくば人は心身ともに健康になるということも

コロナ禍、心身を健康に 自律神経の乱れ要注意



のです。進化の過程でほ乳類が獲得した本能に根ざすものとされています。主要な副交感神経である迷走神経は脳幹の延髄にあり、肺や心臓、胃腸な

ど内臓の働きを調節するとともに、顔の表情や発声など、人と人が交流するために必要な神経の働きも調整しています。つまり、笑ったり、しゃべった

り、歌ったりすること、心臓の働き（血流）や呼吸（酸素）、消化吸収機能（栄養）は運動しているということになります。この理論では人が「安全」を感じながら人と「交流」するならば、笑顔、会話などの影響で内臓や身体も動きも良くなり、また精神的安定も強まり結果的に心身ともに健康になるとされます。つまり、「安全」に人と「交流」することが副交感神経を活発にすることにより健康になるというものです。

さて現在のコロナ禍を見てみると、まさにこれと真逆の状況です。感染拡大に伴い不安が広がり、自粛のために人との交流は絶たれてしまいました。これではたとえウイルスに感染しなくても健康が損なわれかねません。このような観点からもコロナは人類に対する大きな脅威であると言えるでしょう。

肺、つまり呼吸は人が意識的に調節できる唯一の臓器であり、副交感神経と強い結びつきがあります。禅やヨガで腹式呼吸が重要視されているのは、呼吸により副交感神経がコントロールできるからです。不安で押しつぶされそうときは大きく深呼吸して副交感神経を刺激してみてください。

（済生会和歌山病院副院長 兼脳神経外科部長 小倉光博）