

KENKO TIP

2015年6月12日



辛くなったら、見上げてみよう空を星を、、、

MD.ネット 佐野秀典

かつて、医者になったばかりの頃、次から次へと押し寄せる難問に、思わずガクッと首をうなだれて下を向いてしまったことが何度もありました。もうだめ。限界。気力も底をついていました。上を向く力もなかったというのが本音です。

そんな私の様子を見た当時の上司（ドクター）から度々「絶望したら上を向け！下を向くな！」「上を向けば解決するものだ！」とカツを入られました。

その時は「先生お言葉ですがっ！」と悩みの種の張本人にあれこれ文句の一つも言いたい気持ちでいっぱいでしたが、そこはギリギリ大人の対応でぐっと我慢。あんまりしつこく言われるものですから、一度やってみるかと思っ上を向いてみました。

そうすると、不思議なことに、本当にさーっと気持ちがすっとするではありませんか。「まあいいか、仕方ないやるか」。とりあえず踏みとどまって一歩足を出せるような気力が戻りました。

坂本九さんの「上を向いてあるこう」とか「見上げてごらん夜の星を」、あれは精神科医的にも実に素晴らしい曲ですね。ひとりぼっちじゃないよ、と暗に言っている歌詞ですね。

首をあげることの医学的な効果は色々な研究でも明らかです。首、顎を下げていると呼吸が浅くなり、血の巡りも低下します。脳への血流も低下。しかし、上を向いて呼吸をしやすくすることで酸素が「脳」にまわり、血流も良くなり視界も広がります。実際の視界とともに心の視界も広が

ります。背中や首の緊張もほぐれ身動きも軽くなるのです。

視覚的にも、**日中の空、夜空というのは思考の混乱を鎮める「鎮静効果」**のようなものがあります。目から脳へと光はじんわり届き、リラックスホルモンの分泌を促します。

私は患者さんが診察室に入ったときの顎の角度で体調や回復状況を目安にもします。首をあげて、上を見て深呼吸してみようとアドバイスすることも。意識している患者さんは心なしか回復が早いようにも思っています。

心と体は一つ。人生は涙がこぼれそうなことの連続ですが、そんな時こそ上を向いて、ひと呼吸ついて、空や星をしばし眺めてみましょう。

空は誰かとつながっていて、星の数ほど解決の道があることにやがて気づくでしょう。