

健康長寿社会を生きる

－自分の健康は自分で守る－

第6回 12月15日(土) 「調整機能を高めるセルフケア」
新潟大学医歯学系(医学部保健学科) 教授 内山 美枝子

ひとの身体には、恒常性を維持するための仕組みがいくつか備わっています。本講座では、恒常性の維持のために備わっている身体の調節機能とその巧妙さを再確認し、身体の調節機能を高めるためのセルフケアについて一緒に学んでいきたいと思えます。きっと、ご自身の身体を愛おしくおもわれることと思えます。調整機能を高めるため簡単なセルフケアの方法もご紹介いたします。

1) 身体システムとしての調節系の働き～身体はもともと調っている

生物は個々の細胞の状態を一定に保つために生体内の環境を調整しています。このような働きを恒常性維持(ホメオスタシス)機構といいます。

外界の環境条件は、昼も夜も、夏も冬も常に変化しています。しかし、我々の身体は、変化している外界の条件に対して、自らの内部環境を一定に保っているのです。ここで重要なことは、常に見事にその変化に対応して、内部の状態を一定に保つように再調整するという、何とも巧みなシステムだということです。これを別の言い方をすると「身体は自らを調える力を備えている」ということです。

2) 「こころと身体はつながっている」といえる？

これまでホルモンの働き方、自律神経の働き方、免疫システムや大脳認知機能と、個々に取り組まれてきたものが、相互に関連し合っている実態が解明されました。これらのネットワークシステムを仲立ちしている物質が神経ペプチド(アミノ酸物質)です。この物質が中枢神経系、自律神経、ホルモンや免疫といった調節系に関与していることが解明されました。この物質の循環や増減が調節系に関与しています。つまり、脳(こころ)の影響は、末梢の身体機能のあらゆる部分に影響を及ぼすと考えられます。したがって、こころと身体はつながっているといえるわけです。

3) セルフケア

生きているだけで外界との取引により身体の内部状態が変動し、劣化し、病気の徴候が現れてきます。重要なのは、正しいセルフケアに取り組むことだと考えます。

ポイント

人が本来持っている自動調節システムをスムーズに働かせるように方向づけること
セルフケアによって、自ら望む状態を作り出すために自分自身で取り組む

4) からだの調整機能を高めるための方法

ここでは呼吸法を紹介します。まずは、普段のぞくことができない自分の身体のかなか、生命活動の要である内臓の働きに意識を向けてみます。真の自己が必要としているものが何か気づくことができる機会になることでしょう。