

# 行動医学の導入と、心療内科・精神科との併診の現状 —統合医療としてのアントロポゾフィー医学との コラボレーションをふまえて—

ほりクリニック<sup>1)</sup>、ほりクリニック（専任カウンセラー）<sup>2)</sup>、  
マディヤーマ・メンタルクリニック（川崎）<sup>3)</sup>

堀 雅明（写真）<sup>1)</sup>、岩田明子<sup>2)</sup>、浅利知輝<sup>3)</sup>



## 緒言

当院では、アントロポゾフィー医学<sup>1)</sup>という西欧に起源をもつ統合医療分野を耳鼻咽喉科領域に応用してきました。特に耳管開放症の新たな理解と治療を中心に取り組み、そのささやかな治療効果の一端を様々な学会・研究会などで紹介してきました<sup>2-6)</sup>。具体的には、アロマセラピー、音楽療法、医師による簡易カウンセリング、運動療法などを医師と療法家がチームで進めてきました。一方では、この当院における分野の限定された療法のみでは、次第に多くなりつつある多くの遠方より来院される患者さん方には治療関係の継続が困難という現状に限界も感じていました。そこで、従来、若き日より私自身が実践してきた瞑想を簡易な形で診療に取り入れることとしました。マインドフルネスは、禅の瞑想に起源をもち世界中に普及しているアプローチです。宗教的要素が全くなく、科学的検証が十分なされていることも安心して医療者が推奨できる理由です。初診時に、10分程度の基本瞑想訓練を体験していただいたり、CDブックを購入していただいたりしています。さらに最近では、専任のカウンセラーとの協働により、多忙な診療中にカウンセリングする私自身の心理的ストレスも軽減することができました。また、信頼できる心療内科との連携を強化しました。症例に応じては患者さんの居住地域の心療内科への依頼もお願いすることとしました。そして、何より、従来なかなか改善しづらかった複雑な心理的背景をもつ患者さん方にも症状の改善を実感できるようになったことは、大きな進展です。今回は、当院の現状を紹介し、時代のニーズに合った耳鼻咽喉科心身医学の新たな取り組みの一端を紹介させていただきます。

## 1. ほりクリニックのチームアプローチの発展・変遷

当院における従来のアプローチ〔アントロポゾフィー医学+ $\alpha$ 〕

- ・アロマセラピー（アインライビング）
- ・オイリュトミー（気功的運動療法）
- ・アートセラピー（絵画造形療法）
- ・治療教育（発達障害に対する行動療法的アプローチ）
- ・操体（鍼灸師による心身緊張ぐせの解放）
- ・ブレインジム（キネシオロジー）

### 追加導入した新たな選択枝

- \* カウンセリング（専任カウンセラー）
- \* マインドフルネス瞑想・自律訓練法の個別指導
- \* 心療内科・精神科とのコラボレーション

## 2. 行動医学としての当院のアプローチ

今日の医学において当院のアントロポゾフィー医学をふまえた統合医療の取り組みは、今日の行動医学にあたる。

統合医療におけるゴールは、行動変容（心身統合体としての自分自身をしっかりと自覚し、新たな生き方・生活習慣・行動習慣を獲得すること）にある。

- ・行動医学は、社会文化、心理社会、行動、生物医学に関する知識と技術を集積統合した学際的な学問です。
- ・行動医学の知識と技術は、行動変容をゴールとし、私たちの健康や疾病の理解だけでなく、疾病の予防、健康の促進、病因の解明、診断、治療、リハビリテーションにも役立てられています（図1）。

行動医学の一環としての自律訓練法とマインドフルネス



図1 行動医学の包含する範囲（日本行動医学会ホームページより）



図2 最高の睡眠<sup>7)</sup>

### ①自律訓練法とは

自律訓練法は、1932年にドイツの神経科医のシュルツによって体系化されました。シュルツは1920年代の科学的な催眠に誘導された人が、腕や脚の温かさをしばしば報告するという事実から、その感覚を自己暗示により生じさせ、催眠状態をつくることを考案しました。自分自身でいつでもどこでも行えるという良さがああり、種々の効果が実証されている心理生理的訓練法です。

#### 自律訓練法の「自律」とは

「Autogenic：本来人間の持っている自律性＝恒常性すなわちホメオスターシスを機能させる」という意味があります。また「ありのままに任せる」「自己制御・自己練習」という意味も含まれます。

「自立」「自立訓練」等と間違われて記される場合がありますが、「律」が正しい表記です。

#### 目的・効果

リラックスした状態、つまり、余分な緊張のない適度な心身の弛緩した状態、ゆったりとくつろいだ状態が、自力で得られるようになることです。具体的には、

- ・緊張・不安の軽減
- ・疲労の回復
- ・集中力を高める
- ・自己統制力が増し、衝動的な行動が少なくなる
- ・身体の痛みや精神的苦痛が緩和される

などの効果があります。もちろん個人差はありますが、身体と心の活動が安定するようになります。

心療内科などの医療機関では、身体的な疾患の背景に不安や緊張状態が関与していると考えられる病気の治療に自律訓練法を用い、症状の改善を目指します。教育・産業・スポーツなどの領域でも、メンタルヘル

スや対人関係の促進、能力開発、事故予防などを目的に適用されます。

### ②マインドフルネスとは

直訳：マインド（＝心）がフル（＝満たされている）状態

「今この瞬間に、偏った価値判断を加えることなく、意図的に、能動的な注意を向けること、そしてそこから得られる気づき」

#### 実際

- ・くつろいだ姿勢で自身の呼吸に意識を向ける
- ・どうしても湧き上がってくる様々な思考や、感情をいわば外の風景を見るかのように静かに観察する
- ・同様の過程が歩行時や食事のときなど、生活全般にも応用される

#### 効果

- ・高血圧の改善
- ・血糖値やコレステロールの上昇抑制
- ・不安・うつを軽減
- ・大脳皮質の発達につながる（大脳皮質は注意力、感覚処理、記憶、認識など、高次機能に関与）

参考図書（図2）『最高の休息法』

著：久賀谷 亮，精神科医，「くがやこころのクリニック」院長

略歴：日本で研究後、イェール大学で先端脳科学研究に携わり、臨床医として精神医療の現場に従事。

実際に多くの先端企業、公的機関で採用され、実績をあげています（Facebook, Intel, McKinsey, NIKE, Yahoo, アメリカ海軍, 国防総省, 農務省森林局など）

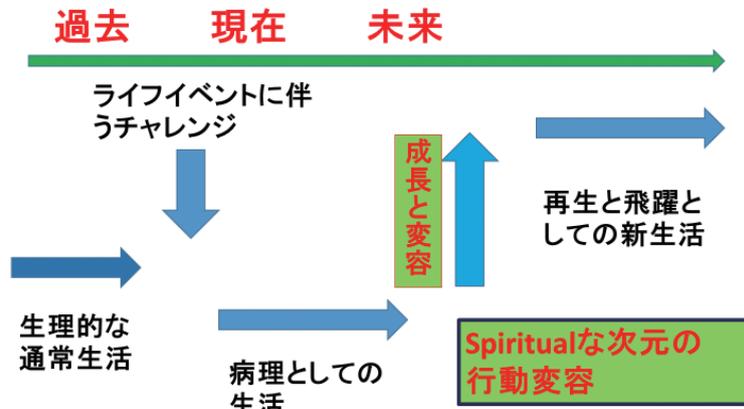


図3 成長の転機としての病い

### 3. 行動医学の発展形としてのアントロポゾフィー医学

① WHO 憲章における現在の「健康」の定義を示します。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

② WHO (1998) 憲章の新たに提案されている健康の定義案を示します。

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

spiritual は、人間の尊厳の確保や生活の質を考えるために必要で本質的なものだという観点から、字句を付加することが提案されて、まだ議論の段階とのことです。

#### 行動医学 + SPIRIT ≡ アントロポゾフィー医学

さて、従来の医学では、人間の心、精神といった概念にとどまり、spirit (精神というより、霊性に近い) のレベルは、含まれていません。アントロポゾフィー医学では、一步踏み込んで、人間を含めた自然界の感覚器官で知覚できる領域の背景に、実体として感覚器官で知覚されない不可視の多源的でダイナミックなシステムが機能していると考えています。診断と治療の体系においても、常にこうした複雑系を考慮した上で

多面的に進められます。その意味では、アントロポゾフィー医学は、行動医学の発展形 (進化形) とも言えます。

この分野の視点では、病気という現象に対して、単に“修理すべき故障”という概念にとどまらない視点で取り組みます。病気は、人間の spiritual な成長という意味で、重要な転機を提供してくれます。医師の役割には、患者さんが、病気の体験を通じて、精神的な気づき、ある種の目覚めを体験するのを手助けすることも含まれると考えます (図3)。とは言え、こうした姿勢は、すでに多くの開業医の方々が、日常的に体験されていることと思います。しかし、その体験にふさわしい新たな医療モデルに遭遇できていないのが現実だと思います。

### 4. 当院の耳鼻咽喉科領域の考える行動変容に関連する疾患群と病態

耳鼻咽喉科領域では、以下のような病態に対して行動療法の有効性が考えられ、当院で実施をすすめています。

- ・睡眠時無呼吸症における減量指導、CPAP 継続困難例
- ・後鼻漏における囚われからの解放
- ・咽喉頭異常感における囚われからの解放
- ・禁煙治療における依存からの離脱
- ・低音障害難聴型感音性難聴・メニエール病・耳管開放症・耳鳴症・頭鳴症

## まとめ

- ・行動医学の導入と、心療内科・精神科との併診を加えた最近の当院の統合医療の現状を紹介した。
- ・WHO の新たな健康の定義にある spiritual について注目した。
- ・行動医学に spiritual の次元を追加したのが、アントロポゾフィー医学の概念に近いことを指摘した。
- ・アントロポゾフィー医学における人間の精神的成長という spiritual な治療のゴール設定の概念を紹介した。
- ・当院で実践している耳鼻咽喉科領域の関連疾患・病態を紹介した。
- ・厚生労働省にも統合医療の専門部局が設置された。今後、大田区における統合医療の理解と普及が強く望まれる。

## 文 献

- 1) 堀雅明, 他: アントロポゾフィー医学入門, ビイグネットプレス.
- 2) 堀雅明: 耳鼻咽喉科における統合医療 — アントロポゾフィー医学入門のアプローチ. 大田区医学会誌, 2: 2010.
- 3) 堀雅明: アントロポゾフィー医学における痛みの本態論とその治療. ペインクリニック, 29 (3): 325-335, 2008.
- 4) 堀雅明: 全身と口腔と歯の構造と機能に見られる共通原理 人体3分節構造について. 全身咬合学会雑誌, 19(2): 47-53, 2013.
- 5) 堀雅明: 第5回耳管開放症研究会, 耳管開放症患者の心理検査 (SDS, STAI) 結果と自覚症状問診票と診断基準などとの関連性についての統計学的検討, 2018.
- 6) 堀雅明: 第18回日本耳科学会総会, 耳管開放症患者の心理検査 (SDS, STAI) 結果と自覚症状問診票と診断基準などとの関連性についての統計学的検討, 2018.
- 7) 脳疲労が消える最高の休息法 CD ブック マインドフルネス入門, ダイヤモンド社.

その他の参考資料: 自律訓練法学会, 行動医学会, マインドフルネス関連HP など