

江戸町民に学ぶ

「究極の癒し」 とは!?



光が丘内田クリニック
内田数海 院長先生



誰もがストレスを抱える現代社会。
「癒し」を求める人は多いと思いますが、自分
自身で癒し効果を高められる究極のストレス
解消法があると聞き、さっそく取材へ!

訪ねたのは、光が丘内田クリ
ニックの内田院長先生。自律神
経のバランスを保つことで癒し
効果が得られると言います。

「癒し」の決め手は 自律神経

自律神経とは、自分でコン
ロールできない心臓や呼吸に作
用する、交感神経と副交感神
経のこと。それが癒しにど
う関わるのでしょうか。

「最近、機能性の胃腸障害に

自律神経が関わっていることが
わかってきたんです」と、内田
先生。機能性の胃腸障害とは、
炎症などの異常がないのに、下
痢や便秘、吐き気など胃腸の
動きに問題があること。

「人間には体内時計があり、
日の出と共にホルモンが活性化
して目が覚め、交感神経が高ま
って呼吸が増え、血圧や体温が
上がることで日中を元気に過
ごせるのです。そして日が暮れ
ると副交感神経が高まり、呼

吸が減って体温が下がり、胃腸
の動きも穏やかになって眠くな
る。ところが、夜いつまでも仕事
やゲームをしていると交感神経
が優位なままなので、眠れなく
なったり、胃腸が動き過ぎて調
子が悪くなったりするんです」
つまり、交感神経が優位だと
ストレス状態で、副交感神経が
優位になればストレスは減る。
その切り替えがうまくできな
いために、現代人はストレスが
たまりがちなんです。

そしてナント！ 運動によ

り交感神経と副交感神経の切
り替えができるということが、
最近の研究で解明されたんだ
そうです。癒し＝休息やマッサ
ージかと思いましたが…?
「運動不足になると自律神
経のバランスが崩れるんです。
体力的なことではなく、気持
ちのバランスの崩れですね」

お伊勢参りの効果とは?!

「副交感神経を高めるため
には、深くものを考えずにリラ

ックスすること。無心で歩いた
り走ったりするのがいいんで
す」

人と競うスポーツはイライ
ラすることもあるので、一人で
歩く・走るというシンプルな運
動がベスト。だんだん雑念が抜
けて無の境地になり、そのうち
「まあいいか」「何とかなる」と
固執しなくなる…それが自律
神経にいいのだそうです。

そしてなんと、江戸時代のお
伊勢参りがその見本だとい
うのでびっくり!

「江戸の町民は、密集地帯に
狭い長屋住まい。何かとストレ
スも多く運動不足だったため、



来年3月26日に3回目を迎える「練馬こぶしハー
マラソン」。地元のランナー人口も増加中!

困りごとがあると願掛けをし
て、お伊勢参りや富士山に出
かけました。それで元気になっ
て帰ってくるのは、信心のおか
げというより、何日も歩き続
けることで自律神経が整うか
らだと考えられます」
なるほど、カラダを動かすこ
とで不安や悩みが吹っ切れ、ス
ツキリ!というわけですね。最
近のマラソンブームも、このこ
とと無関係ではないようです。

ストレス社会を映す 最近のマラソンブーム

内田先生は、練馬こぶしハー
マラソンを始めとする大会
に、メディアカルランナーとして出
場するランナーでもあります。

「10年ほど前、健康のために
走り始めたのですが、今はリラ
ックスするために走っています。
1時間くらい走るとスリットと楽
になり、ポジティブな気持ちに
なる。だから忙しい時ほど走り
たくなります(笑)」
今年行われた東京マラソンの

一般募集枠には32万人もの応
募があったとか。ランナーがこ
れほど増えたのは、ストレス社
会の証しといえるのかも…。

走って歩くと 「無の境地」に!

走るのは苦手という方、歩く
だけでも効果はあるそうです
が、1日何歩かといった目標
を決めないユルさが肝要です。

「義務感をもたず、ただ歩く
ことが大事。体が重いな、とい
う日は休んでいい。歩きながら
いろいろ頭に浮かんできても、
それを無理に考えないように
するのはなく、流していく。
何か解決するわけではないけ
れど、最終的にスッキリする。
それが癒し効果なんです」

これなら経済的で、いつでも
気軽に一人でできる。それでス
トレス解消できるなんて、まさ
に「究極の癒し術」!

寒さに閉じこもりがちな冬
こそ、外に出て一歩を踏み出し
てみませんか?