

# 宇連会報

第 51 号

平成 25 年 10 月 15 日





## 自律神経のバランス向上による 更なる進化を目指して

—— 村上 茂樹

自律神経の研究の第一人者で、母校・順天堂大学医学部の小林弘幸教授によると、現在殆ど的人が交感神経と副交感神経のバランスが崩れているとのことである。すなわち、時間に追われる多忙な生活や仕事でのプレッシャーに加え、夜も携帯やパソコンでのメールやインターネット、24時間テレビが日常化した現在では、夜間もずっと強い光刺激を浴びながらストレスや緊張が続いて、交感神経が優位になったまま朝まで副交感神経が上がらない状態が慢性化し、バランスを崩している人が非常に多いことを指摘している。

このような現代社会の中で、日常の動作を少しだけゆっくり行うように心掛けるだけで、副交感神経の低下を防ぎ、あるいは高めることが出来ることを提倡している。その機序は、ゆっくり動くことで呼吸も安定し、自律神経のバランスも整うことで、末梢までの全身の血流が改善して、活動性も高まり適正な判断がしやすくなるという良いスパイラルが生まれるためである。私自身の診療や手術においても、常に最高のパフォーマンスと成果を維持するために、自律神経のバランスを上手く調整してゆくことが重要であると考えている。

即ち、朝は自律神経が最も安定した状態であり、交感神経が少しずつ低下し副交感神経が優位となってくる昼過ぎ頃までに、より効率良く診療を進めていくことは、医療の安全管理と長期的な疲労軽減の観点からも有用であると考えた。この様な点から、朝早起きして、より早い朝食を終えた後、通勤の車中でも、心身のリズムを整える般若心経を暗呪し、朝のジョギングでは、かつてのテレビドラマ「スクールウォーズ」の主題歌となった麻倉未稀の「HERO」やKANの「愛は勝つ」をテーマ曲として早めにテンションを揚げるよう努めている。

そして、これまでの日々の診療や手術は、とにかく全力で朝からぶっ通しで終わるまでほぼ休まずにノンストップで行うようにしていたが、自律神経を上手に調整しながら今以上の成果を維持してゆくコツがあることに気付いて、①姿勢を正して診療の合間にこまめに深呼吸を繰り返す②こまめに水を飲む③ムンテラの話し方は早口を控え、ゆっくりはっきりと丁寧に、より温か味のある話し方に努める④診療や手術時の器具もゆっくり静かに置く⑤診療時の表情は口角を上げる意識で、いつも笑顔で患者さんに応対する様に注意している。

また、個人の自律神経の良悪はその周囲にも伝播し易いので、出来るだけ笑顔で深い呼吸を意識し、口調をゆっくりはっきりした温か味のある話し方でムンテラやスタッフへの指示にも配慮して、良い自律神経の状態をチームとしても保つように努めるようになった。

そして、診療後や手術終了後は残業は一端止めて、九州山地や三角半島、島原普賢岳などの雄大な風景や夕日や星座等を眺めながら、ゆったりモードの副交感神経を刺激するようなストレッチングを続けて今日一日の反省をしたり、嫌なことなどの心身のデトックスを行いながら、美しい風景や汗と共に綺麗なものだけ心

に残るように努めている。そして、終業時の三行日記として、①その日最も反省したり、悔しかったこと。②その日最も感動したり、良かったこと。③明日の目標を記載して、心身のデトックスによる良質の睡眠と目覚めにも配慮する様になった。

年齢を重ねながらも日々と安打記録を積み重ねてゆくイチロー選手の様に、これからも自律神経を意識してバランスの調整に努め、診療や手術により最高のパフォーマンスと治療成績が得られるよう、日々努力して進化を続けていきたいと考えている。



## 同窓会

—— 吉野 和孝

「ルルルル…」

「吉野ヤ！」

「シューチャンネ？」

中学3年11組時の同級生からの電話である。

私が通った中学校は、熊本市内で有名なマンモス不良中学校であった。

この夏、中学3年時の同窓会を行うこと、メールで出席予定と返事。約20年ぶりであろうか、男女15~16名の参加である。

皆それぞれに大・小に変貌している。全く分からぬ白髪の“初老男性”しばらく話していると思い出す友人、女性は顔はなんとなく分かるが他の場所で会ったら昔の患者さんなのか、どういう関係の知り合いか、見当がつかない状態である。各人近況報告があり、名字が変わった男性2名、スナックを閉店した女性、公務員、銀行員等、職種も多様である。

一番の話題は孫の話であった。ちなみに我が家家の4人の子供は未だ未婚の為、孫は居ない。

皆で中学時代を思い出しながら楽しい一時を過ごした。私も含めて、それぞれ色々な問題や悩みを抱えていると思うが、皆、幸せそうで良かった。

同窓会とはいよいものだ。昔、若い頃が懐かしく思い出され、ず~と会っていない友人達にも再会したい。あと数年で還暦である。「シューチャン、次回はいつすっとね！」



「キナバル山」にて