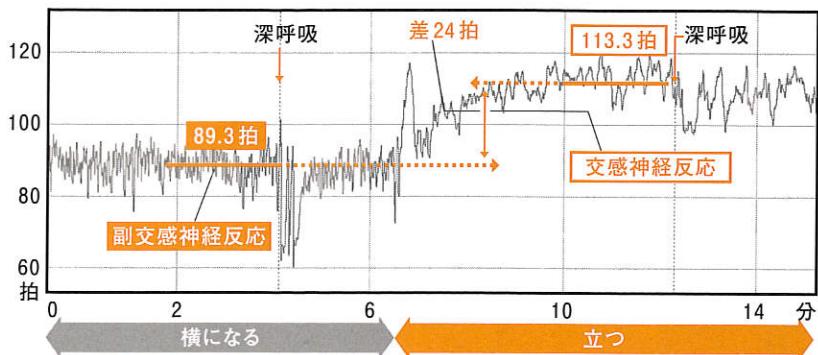
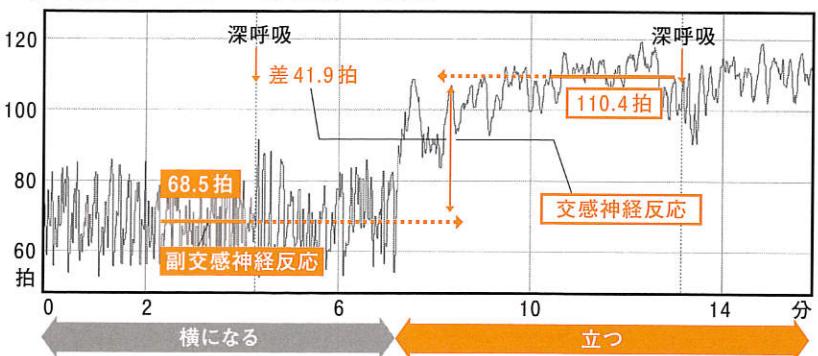


●自然音CDを聴く前



あおむけの状態での心拍数は89.3拍(60拍前後が理想)。そこから立ったときの心拍数が113.3拍。両者の心拍数の差が小さいほど、立ちくらみなどが起こりやすくなり、行動に適応しにくい。

●自然音CDを10分間聴いた後



あおむけでの心拍数が68.5拍に減少したこと、副交感神経機能が高まったことがわかる。あおむけの状態と立った状態の心拍数の差が、自然音を聴く前の24拍に対して、41.9拍に増加。これは交感神経機能が高まったことを示す。

自律神経の働きが高まり 心身の機能が調整される

にじょう かずし 西條一止

筑波技術短期大学名誉教授、医学博士



私は長年、自律神経の研究を続けてきました。自律神経とは、自分の意志とはかわりなく体の機能を調整する神経です。

自律神経には、体が活動状態のときに主体的にサポートする「交感神経」と、休息状態のときに主体的にサポートする「副交感神経」があり、両者がバランスを取り、心身の機能を調整して健康を維持しています。

両神経のバランスがくずれると、さまざまな身体の不調が現れます。身体の働きを一定の状態に保つ機能を「恒常性保持機能」とい、自律神経はその中心的な役割を担っています。

自然音CDを聴くと、この恒常性保持機能を高めるのに効果があります。

自律神経の乱れは、子どもにも多く見られます。子どもは自律神経機能が発達途上にあるため、大人以上に注意が必要です。

にじょう かずし 1965年、東京教育大学教育学部理療科教員養成施設卒業。筑波大学講師・教授を経て、87年に筑波技術短期大学教授。2003年、同大学名誉教授。06年、日本伝統医療科学院大学院大学学長。08年に退職。自然鍼灸治療の権威として多くの治療家を輩出。

今回、中学生3名と大人7名にご協力いただき、自然音を10分間（開眼5分、閉眼5分）聴く前後の心臓の動きを計測し、自律神経の働きを観察しました。心臓は自律神経機能をよく観察できます。51ページの図をご覧ください。

最も典型的だった芹沢匡奏さん（13歳）は、あおむけでの心拍数が89・3拍から

68・5拍に減少しました。自然音によって、副交感神経機能が高まった結果です。

一方、あおむけの状態から立つてもらうと、心拍数は68・5拍から110・4拍に増加しました。寝た状態から立ち上がるときに起こる心拍数の変化は、地球の重力に対する反応で、交感神経によって調節されます。

つまり、自然音を聴く前は24拍の増加に対して、自然音を聴くと41・9拍も増加したのは、交感神経機能が高まったことを示します。

この結果から、**自然音は交感神経機能も副交感神経機能も同時に高める**ということがわかります。両神経の働きが高まるということは、体の調節する力が大きくなるということです。自然音はその両方に作用して、リラックスしながら集中力も**上げる**という、**体の調節する機能を高める特長がある**のです。

自然音は、学校教育や企業などでの導入が広がることで、ストレスやうつなどを予防・改善する画期的なツールだと感じています。



ISBN978-4-8376-7240-1
C0077 ¥1200E

マキノ出版
価格（本体1200円+税）

