

ストレスケア医療におけるサウンドヒーリングの実践

サウンドヒーリング協会 研究会 2008.5.25

しのだの森ホスピタル院長 信田広晶

1. 概 要

現代のストレス文明は、わたしたちの体のリズムを大きく狂わせ、その結果、うつ病、摂食障害、パニック障害などのストレス疾患で苦しむ人が巷にあふれるようになってきました。こうした、ストレスによる心の病気に対し、当院では薬物治療だけに頼るのではなく、心理療法や東洋医学、自然療法、栄養療法、音楽療法などをバランスよく取り入れ、その人の自然治癒力を最大限に引き出す、ホリスティック医療を実践しています。今回、当院のストレス疾患専門病棟「なごみ」に入院中の患者にホリスティック医療の一環として、サウンドヒーリングを5回1クールで実施し、施術前後での病気の症状の改善度合いを患者からのアンケートを基に症状別にまとめ、サウンドヒーリングの効果と限界、今後の課題について考察しました。

2. 結 果

気分、意欲、肩こり、腰痛、頭重感、便通、睡眠満足度といった症状別に施術の前後での改善度合いを男女別に調べたところ、女性では、全項目に有意な改善が認められ、男性では、気分、意欲、便通、睡眠改善度において有意な改善が認められました。特に睡眠満足度と気分は、男女ともに高い改善がみられました。また性別では、男性よりも女性において全体的に高い改善がみられました。

表： 施術前－施術後の差

Paired Samples Test									
性 別		Paired Differences					t	df	Sig. (2
		Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower Bound	Upper Bound			
女 性	気 分	1.0	1.1	.20	.6	1.4	5.2	29	.00
	意 欲	.6	.71	.13	.4	.9	5.1	29	.00
	体 調	.9	1.2	.22	.4	1.3	4.0	29	.00
	肩凝り・背 中	1.4	1.2	.23	.9	1.8	6.0	29	.00
	腰 痛	.9	.99	.18	.5	1.2	4.9	29	.00
	頭 重 感	.8	1.2	.23	.3	1.2	3.4	29	.00
	お 通 じ	1.2	1.0	.18	.8	1.5	6.3	29	.00
	睡 眠 満 足 度	1.3	1.3	.24	.8	1.8	5.6	29	.00
男 性	気 分	1.0	1.0	.27	.4	1.6	3.6	12	.00
	意 欲	.8	.68	.19	.4	1.2	4.4	12	.00
	体 調	.3	.76	.21	-.0	.8	1.8	12	.09
	肩凝り・背 中	.4	1.3	.38	-.3	1.3	1.1	12	.25
	腰 痛	.2	.43	.12	-.0	.5	1.8	12	.08
	頭 重 感	.3	.65	.18	-.0	.7	2.1	12	.05
	お 通 じ	.6	.76	.21	.1	1.0	2.8	12	.01
	睡 眠 満 足 度	1.4	.96	.26	.8	2.0	5.4	12	.00

3. 考 察

体感音響振動を利用したサウンドヒーリングでは、音響振動のリラクゼーション効果により、副交感神経優位となり、心身を緩めることで、各自律神経症状の改善がみられたと思われます。男性よりも女性の方に効果が強く出たのも興味ある現象と思われます。一般に男性よりも女性の方が体脂肪率が高く、体内の水分含有も多いことが知られています。体感音響振動が、水の中を波動として伝わり、水の淀みを取り去るようにして、個々の細胞の活性を高めているという仮説がありますが、女性のほうに強く効果が出たということは、この仮説を強く裏付ける可能性があると思われます。また音楽において、リズムは、本能的、右脳の的であり、メロディは、論理的、左脳の的であるといわれますが、体感音響振動の律動を効果的に感じとることができるのは、右脳優位な女性ということがいえるかもしれません。