



## 目次

1. ヨーガとは .....	5
2. ヨーガでストレスが緩和されるメカニズム.....	6
3. 医師はヨーガをどう思っているのでしょうか .....	8
4. ヨーガの特徴からみた注意点 .....	9
5. ヨーガをはじめてよいとき、よくないとき .....	11
6. ストレス性疾患にあったヨーガの習い方 .....	12
7. ヨーガを安全に有意義に習い始めるために .....	13
主治医からヨーガの先生への申し送り .....	15

## 1. ヨーガとは

ヨーガとは「つなぐ」、「結びつける」という意味であると言われています。「身体と心の科学」であるという人もいます。ヨーガでは、身体と心を健やかに保つために、8つの段階を示しています。

多くのヨーガ教室では、8つの段階の中の3つ、つまりポーズ（アーサナ）、呼吸法（プラナヤーマ）、瞑想（ディアーナ）を中心に練習します。

最近、この3つの要素を含んだヨーガはストレス性におきる症状や病気に対して有効であるという研究報告が増えてきました。またその機序についても次第に明らかになってきています。その内容をまとめますと、

健康な人の感じるストレスに対して：動機づけ（やる気）のある健康な人では、ヨーガはストレスによる心身の不調を改善するために有用です。特に不安感、抑うつ気分、ストレスの自覚を軽減する効果があることがわかっています。

ストレス性疾患患者に対して：さらに、ヨーガは軽度から中等度のストレス性愁訴、不眠症やうつ病などの精神疾患、身体疾患患者のストレス性愁訴（不安、抑うつ、不眠や疲労感など）や疼痛に対しても、現代医学的治療の補助療法として効果が期待できる<sup>1)</sup>とする研究が増えてきています。

したがって、ストレス性疾患にかかっている人がヨーガを習うことは意味のあることと思われます。ただし、ヨーガを始めるにあたっては、それぞれの病気に応じた注意点がありますので、主治医とヨーガ指導者、両方の先生とよく相談した上で習い始めて下さい。

.....  
注意1：医学的な治療をうけながら、ヨーガを練習すると上乘せ効果が期待できるという意味であり、ヨーガだけで治せる、医学的治療は中断してよいという意味ではありません。

## 2. ヨーガでストレスが緩和されるメカニズム

ヨーガは、ストレスに対してなぜ有効なのでしょう。その理由を簡単に言うと、ヨーガを練習すると、私たちがストレスに対処する時の反応と、逆の反応が生じるためです。

健康な人がストレス状況におかれた時や、ストレス性疾患にかかっている人は、しばしば不安感や抑うつ気分、落胆や怒りなどの不快な感情（陰性感情と言います）、疲労感を訴えます。また覚醒レベルは亢進し、わずかな刺激でドキっとしたり不眠になります。さらに身体の症状に対して、「この症状のために自分は一生何もできない、おしまいだ」などと冷静さを失い極端に考えるようになります（破局的な思考と言います）。正しくヨーガを行なうと、不安、抑うつ、陰性感情、疲労感減少し、破局的思考や睡眠障害が改善することが報告されています。

ヨーガを練習すると脳内の $\gamma$ -アミノ酪酸(GABA)という物質が増えることもわかっています。ストレス性疾患にかかった時、よく抗不安薬（安定剤）が処方されますが、多くの抗不安薬はGABAの作用を強めることで抗ストレス作用を発揮します。ですからヨーガには抗不安薬を飲むことと同様の効果があるのです。ヨーガを定期的に練習を続けた人ほどGABAは増えやすいこともわかっています<sup>1)</sup>。

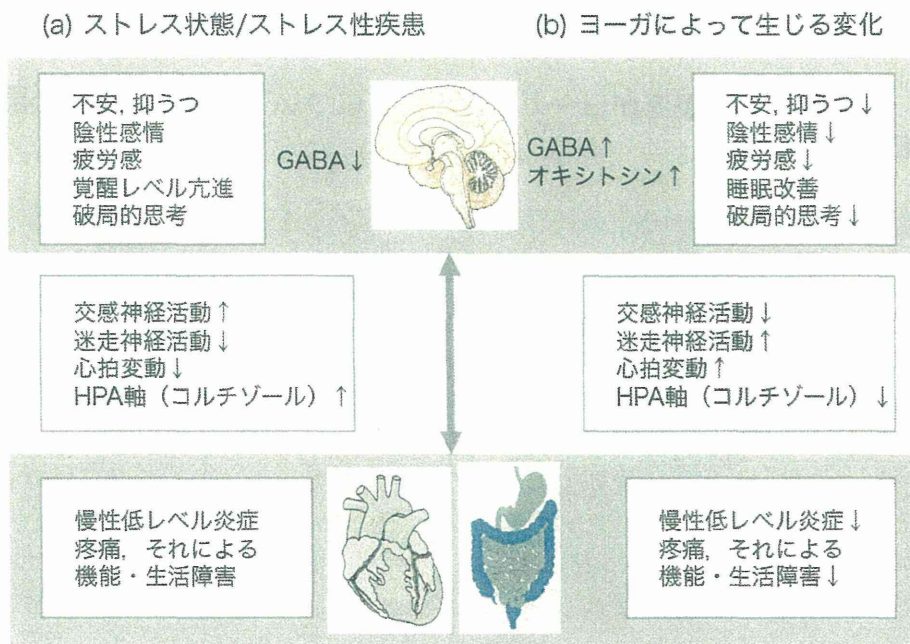
また私たちの身体にストレスがかかると、交感神経の働きとストレスホルモンであるコルチゾール（副腎皮質ホルモン）の分泌が高まり、副交感神経の働きは抑えられます。ヨーガを練習すると交感神経活動とコルチゾールの値は低下し、副交感神経機能が亢進します。ヨーガによって副交感神経の働きが高まると、炎症や痛みを抑える働きが高まります。ヨーガのポーズを正しく行なうと、自然に呼吸は普段より長くなりますが、ヨーガによる副交感神経機能亢進作用には、呼吸が長くなることが関与しています。

さらに内受容（身体の中から生じる感覚）に意識を向けることも重要なポイントです。ヨーガの先生は、しょっちゅう「身体感覚に意識をもっていてください」と指導しますが、それには意味があるのです。

.....  
1) 残念ながら、まだヨーガ1時間の練習が、安定剤何錠に相当するかと言うところまではわかっていません。

ストレス状況では、私たちは周囲の人や環境に対して適切に反応、対処するために、外の世界に対して意識を集中します。そのため五感（見る、聞くなど）と判断に関わる脳の部位をフル活動させます。このとき「お腹がすいた、疲れた、だから休もうよ」という身体の声は、しばしば無視されます。このモード（身体の内からの警告を無視して、外界の変化に対応することに全力を注ぐ）は、短期的には有用ですが、この状態が続くと身体を壊してしまいます。ストレスフルな状況が続くと、自分が疲れているのかもわからなくなる人がいます（失体感症）。ストレスが原因で病気になり、心療内科を受診する患者の中には、「自分にはストレスはありません。十分リラックスしています」と言い張る人がいますが、そのような人は、外界のストレスに対処、適応することばかりしてきたため、自分の身体の声が聞こえなくなってしまうのです。

ヨガによって内受容に意識をむけると、自分には何が無理だったのか、などの心身相関の洞察を得やすくなり、内受容（身体の声）に従ったセルフケアが行ないやすくなります。



(図1) ストレス状態に対してヨガが有用性を発揮する機序。  
 (a)ストレス状態、もしくはストレス性疾患患者でみられる病態。(b)ヨガによって生じる変化。HPA, 視床下部-下垂体-副腎皮質; GABA,  $\gamma$ -アミノ酪酸。

### 3. 医師はヨガをどう思っているのでしょうか

医師は、ストレス性疾患患者がヨガを習うことをどう思っているのでしょうか。私たちが2013年に行なった調査では、患者がヨガを習い始めて良かった点と、心配な点の両方の意見がありました。

#### 【患者がヨガを習いはじめてよかった点】

うつ病の緩和、減薬ができた。リラックスできるようになった。不眠が改善した。元気になった。便秘が改善した。肥満が改善した（以上、複数の意見）。

慢性疼痛が緩和した。発達障害児の集中力が増した。喘息のコントロールがよくなった。気持ちが前向きになった。体力に自信を持てるようになった。身体症状へのとらわれが減った。肩こりなどよくなり、めまいや頭重感が減った。高血圧患者の血圧が安定した。心身症（頭痛、腹痛、不登校）の子と母親と一緒にヨガを習ったところ親子関係がより密になった（1名ずつ）。

逆に医師は、患者がヨガを習うことについて、次のような心配をしています。

#### 【患者がヨガを習うことについて心配な点】（複数の意見）

がんばりすぎるのではないかと、無理をするのではないかと。

医師はストレス性疾患の治療としてヨガを行なう時には、頑張ったり無理をすると逆効果であることを知っています。仕事や家事に頑張りすぎて病気になる患者が、ヨガも同じように頑張ると、かえって病気が悪くなることもあり、多くの医師はそれを心配しています。

症状（特に痛み、炎症）が悪くなってしまうのではないかと。治療を自己中断してしまうのではないかと。

（医師140名を対象とした調査より。140人中、40人の医師が、担当患者の中にヨガを習っている人がいると回答。）

## 4. ヨーガの特徴から見た注意点



持病、特にストレス性疾患を持つ人がヨーガを練習するとき、あらかじめ知っておいた方が良い点について述べてみます。

### 1) ヨーガ教室では何種類ものポーズを練習します。

座った姿勢で行なうポーズの他に、立って行なう、そらす、ねじる、足を頭より上にあげたり、片足だちになるポーズもあります。日常生活ではない姿勢や、普段使わない筋肉のストレッチを行ないます。

正しく行なうと身体が軽くなり、柔軟性、バランス能力が養われます。

その反面、筋肉痛、関節痛を生じやすいです。ですから膠原病、整形外科疾患をもつ患者、ステロイドを内服中の患者やがん患者（病的骨折をおこす可能性がある）は、まずヨーガを練習してよいかどうか、主治医に相談しましょう。高血圧、緑内障の人は逆立ちのポーズ、動脈硬化の強い人は頸を強く曲げるポーズは控えましょう。まためまいを訴える人や高齢者では転倒しないよう注意しましょう。

### 2) 普段と異なる呼吸を意識的に練習します。

普段よりゆっくりとした呼吸やはやい呼吸を意識的に練習したり、ポーズにあわせて行ないます。息をすったあと、止めることもあります。

正しく行なうと呼吸をとおした感情コントロール、腹式呼吸が身につく、副交感神経優位の状態をつくりやすくします。

その反面、はやい呼吸は過換気発作を誘発したり、不安感が強くなることがあります。息止めは高血圧の人では注意が必要です。

### 3) 内受容（身体の内部からおきる感覚）に意識を向けます。

正しく行なうと体調（身体の声）にしたがったセルフケアが行ないやすくなります。自分の身体を大切に感じるようになります。

その反面、心的外傷体験のある人では、いやな体験を思い出して精神的につらくなることがあります。また疼痛性疾患患者では、一時的に痛みを強く感じる場合があります。

### 4) 目を閉じて瞑想することがあります。

正しく行なうと深くつるぎ、静かで平和な、おだやかな気持ち、自己肯定的で、前向きな気持ちになれます。

その反面、人によっては不安感が増すことがあります。幻覚のある人は練習しない方がよいです。

## 5) ヨーガを練習するとおおむね交感神経機能が抑制され、副交感神経機能が賦活化されます。

多くのストレスは交感神経機能を亢進させるので、健康な人がヨーガを練習するとストレス状態から解放されやすくなります。また正しくヨーガを練習すると、交感神経が関与する病気や症状（ストレスによる血圧、血糖の上昇、じんましんの増悪など）に対して効果が期待できます。しかしその反面、交感神経機能の低下や副交感神経機能が関係する病気や症状に対しては、工夫して練習しないと症状が悪くなることがあります。例えば、胃潰瘍、機能的消化管機能障害患者では心窩部痛や腹痛が、起立性低血圧、起立性調節障害患者ではたちくらみや頭痛、気分不良が、気管支喘息患者では痰の量が増加しやすくなるので注意が必要です。

## 6) 原則的に、ヨーガ教室は健康な人を対象としています。

健康な人と同じプログラムを練習すると、がんなどの消耗性疾患やうつ病患者では体力的についてゆけず、かえって疲労感が増すことがあります。

また健康な人にとって有効な方法が、病気の人にも有効とは限りません。例えば、多くの教室では最後にくつろぎのポーズ（シャバアーサナ）を行ないませんが、くつろぎを促すために音楽を流すことがあります。しかし聴覚過敏のある人、片頭痛発作後では癒しの音楽も苦痛に感じられます。ですから、あらかじめあなたの病名や、主治医から受けた注意点をヨーガ指導者に伝えておくことが大切なのです。

## 7) ヨーガはセルフケアの方法です。

正しく行なうと健康保持、増進のための有用な習慣を身につける事ができます。

その反面、指導者がいないと我流（頑張りすぎる、力を入れすぎる）になり有害事象を生じやすくなります。また病気の治療のためには、ヨーガを練習するすることよりも、安静や薬物療法、カウンセリング、環境調整などの方が優先順位が高いこともあります。ヨーガをはじめる時期を誤らないことも重要です。

このようにヨーガは、健康な人では日々のストレスを解消し、健康を維持、向上させるためには、とてもよい方法なのですが、ストレス性の病気にかかっている人では、医師のアドバイスに従って練習をすることが大切です。

## 5. ヨーガを習い始めてよいとき、よくないとき

あなたがヨーガを習い始めてよいかどうかを判断する目安として、次の項目を参考にしてください。

### 【まだ始めない方がよい時期】

- 1) 検査中で、診断がついていない時期。
- 2) 身体症状が落ち着いていない時期（血圧、血糖のコントロールが悪い）、もしくは喘息、片頭痛などの発作が頻繁におきる時期。
- 3) とても疲れている時期：消耗、疲労性疾患、うつ病で安静の必要な時期。
- 4) 精神的に不安定でつらい時期。心的外傷体験を持つ患者では、内面的なことに直面化することが難しい時期。
- 5) 薬物を変更している時期。
- 6) セルフケア、セルフコントロールが身体的、精神的に負担に感じる時期。
- 7) 主治医がヨーガを勧めない時。

### 【始めてよい時期】

- 1) 血液検査の値が落ち着いて、安定している時期。
- 2) 症状が落ち着いて、精神的にも体力的にも余裕ができたとき。
- 3) 疲労を伴う慢性疾患、うつ病：ある程度体力の回復してきた時期。うつ病であればリワークを検討するような時期。
- 4) 精神的に落ち着き、多少、自分の内面的なことに直面化しても大丈夫と思える時期。
- 5) 薬の変更がほとんどない時期。
- 6) リラクゼーション法、セルフコントロール法を身につけた方がよい時期。
- 7) 主治医がヨーガを勧める時。



## 6. ストレス性疾患にあったヨーガの習い方



ストレス性疾患にかかっている人の治療に役立つヨーガは、決して難しいポーズを上手にすることや、息を止めて限界までストレッチをすることではありません。

むしろ、ポーズはきれいに行なえなくても、ゆっくりと呼吸しながらポーズをし、身体の動きや変化を心地よく味わうこと、そしてヨーガをやり終わった後に、よりくつろいだ状態になっていることが大切です<sup>1)</sup>。

■ 私たちの研究から、ヨーガを練習した時におきる有害事象の発生率には、その日の体調が影響することがわかっています。最も影響が大きかったのが、精神的なきつさで、その日のヨーガの練習を、精神的にきつと感じた人では、そうでない人より約6倍、有害事象を生じていました。

■ ストレス性疾患に対するヨーガの効果を調べる研究では、それぞれの病気に応じて工夫された特別なプログラムが用いられていますが、その内容は概して、ヨーガ教室で行なっているヨーガよりゆったりとしたものです。

だからこそ、

体調に従うこと、  
無理をしないこと、  
頑張りすぎないこと、  
人と競わないこと、  
心地よいペースとポーズ  
が大切なのです。

ポイント！

注1：リラククス反応といいます。気持ちがりラククスするだけでなく、生理的もりラククスした反応が生じること。ストレス反応と逆。

## 7. ヨーガを安全に有意義に習い始めるために



そこで、ヨーガを習い始めたい人は、

- まずあなたの主治医に
  - (1) ヨーガをしたいと伝えましょう。そして、
  - (2) ヨーガをはじめてよいかどうか、聞きましょう。  
はじめてよいと言われたときは、
  - (3) どのような点に注意すべきか、聞きましょう。
  - (4) 次のページの  
「主治医からヨーガの先生への申し送り」  
に記入してもらおうと便利です。
  
- 次に、ヨーガ教室の先生に、
  - (1) あなたが病院にかかっていることと、病名、  
そして医師からうけた注意点について伝えましょう。
  - (2) 主治医に「主治医からヨーガの先生への申し送り」  
を記入してもらった方は、ヨーガの先生に渡しましょう。

そして、以下の点にも注意してください。

- 1) 病気や薬についての相談はヨーガの先生でなく、主治医にしましょう。
- 2) 自己判断で、現在うけている治療を中断しないようにしましょう。
- 3) 自己判断で、薬を減らしたり、中止しないようにしましょう。
- 4) もし薬を減らしたくなったら、必ず主治医に相談しましょう。

主治医に内緒でヨーガを習い始めること、ヨーガ指導者に病気をかくしてヨーガを練習することは好ましいことではありません。