



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
内田 直樹

さまざまな箇所が痛い、しびれる、朝起きられない、何かしようとする
と動悸がする、手が震えるなどの症
状があつて、あちこち病院にかかった
けれど原因がわからない。このよう
な場合、不安神経症、身体表現性障
害、うつ病の可能性があります。こ
れに対して、抗不安剤や抗うつ剤の
処方が行われますが、近年は「マイン
ド・フルネス瞑想法」が注目されてい
ます。

ストレスや不安から、将来や過去
への陰性感情を引き起こし、イライ
ラ・怒り・恐怖を感じることで、それ
らが再びストレスとなる悪循環の回
路が、脳の中心付近で電気回路のよ
うに形成されてしまうことが、最近
の脳生理学的研究からわかってきて
います。これは、言い替えれば、過去
や将来にとらわれて、いたずらに不
安感や焦燥感を作り出しているとい
うことです。この悪循環の回路を断
ち切る方法がマインド・フルネス瞑想
法なのです。椅子に浅く座って背筋
をまっすぐにして眼を閉じる。自分
の呼吸だけに集中して楽に呼吸して
いく。1日3分やつてみましょう。場

こころの健康 瞑想の勧め

所は危険がないところならどこでも
いいです。このように、未来や過去に
集中するのではなく、現在の自分に
集中する。こうすることで悪循環回
路を断ち切ることができるという考
えです。

そのほかの方法として、自分の体
の各部位に注意を注ぐ(例えば、額
が涼しい、手足が重く温かいなど)、
歩いているときの足のあげ方・着地に
注意を傾ける、食事しているときの
飲み方・回数に注意を傾けるなどの
方法が提唱されています。

古来、座禅や自己催眠法など、い
ろいろな気持ちや落ち着ける方法が
行われてきました。それらの有効性
が、脳生理学的にも証明されたとい
うことでしょうか。マインド・フルネス
瞑想法はテレビ番組や書籍でも紹介
されています。短時間でできるもので
あり、いつでもどこでもできるので、
イライラ、気持ちの落ち込み、原因
不明の痛みやしびれなどがある場合
は、試してみたいかがでしょうか。

「うちだクリニック／太白区長町」

現在の自分に

集中する



仙台商工会議所

あなたの経営課題を 専門家が解決します!

自社の今後の経営をどうすべきか…。新たな販路を開拓したいが、どう
動けばよいのか分からない…。資金繰りが厳しい…。労務について相談
したい…。

事業主の皆様のお悩みは、千差万別。中小企業診断士や税理士、弁護
士等の専門家が豊富な知識や経験を生かし、皆様の経営全般に関するお
悩みを解決へ導きます。

まずは一度、ご連絡ください。

【窓口相談専門家】(10:00～15:00)

- ・菅井 喜悦 (中小企業診断士)
- ・米田 正美 (中小企業診断士・税理士)
- ・田中 宏司 (中小企業診断士)
- ・高木 順 (中小企業診断士・ITコーディネーター)
- ・佐藤 和仁 (税理士)
- ・米田 貴光 (税理士)
- ・曾我 陽一 (弁護士)
- ・遊佐 慎一郎 (社会保険労務士・司法書士・行政書士)

相談無料

※ご利用の際には事前にお電話でご予約ください。

TEL.022-265-8127

■お問い合わせ、ご予約は

仙台商工会議所 中小企業支援部経営支援チーム

〒980-8414 仙台市青葉区本町 2-16-12 TEL.022-265-8127