



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 24

~万人に 効果あるのが 音楽だ~

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

筆者は内科医であるとともに、ピアニストもある。長年にわたり、この2つの仕事に関わっているとは、なんとも不思議だ。これらの領域をおおまかに表現してみると、「医学と音楽」。今月は、これに関するエピソードを、紹介させていただきたい。

書籍「医学と音楽」

「医学と音楽」というキーワード。これは、まさに、私の代名詞といつてもよいほどだ。

たまたま、同じタイトルであるが、このたび、書籍「医学と音楽」が出版された(図1)。本書は、イマジネーション、ヒューマニティ、ハートフル、カタルシス、という4つの章立て。全部で約30個のエッセーが含まれている。

本書は、長年にわたって医学関係の雑誌に連載してきたものを抜粋し、加筆したものである。思い返すと、当時の自分や様々な状況を懐かしく感じられることが少なくない。また、最初の

現が目につく。ということは、研鑽を積み、経験を重ねてきたことで、多少とも進歩してきたと感じる次第である。

ビタミンM

」のたびの書籍「医学と音楽」の中で、最後に掲載しているのが「ビタミンM」とは。Mとは音楽(music)のMであり、モーヴィタル(Mozart)のMも意味しているのだ。どちらもMから始まる単語なので、私がビタミンMと、名づけてしまつたというわけ。

医療現場で、一般的に使われているビタミンには、

音楽との出会い

そもそも、人と音楽はどういうに出会ったのであらうか?これについては

果がある。少量でも効き目がみられ、大量に長時間服用したからといって、副作用はない。気持ちよくなつて、眠りの国へ誘われるぐらいだろうか。

一方、ビタミンMは素晴らしい。誰にでも万人に効果がある。少量でも効き目がみられ、大量に長時間服用したからといって、副作用はない。気持ちよくなつて、眠りの国へ誘われるぐらいだろうか。

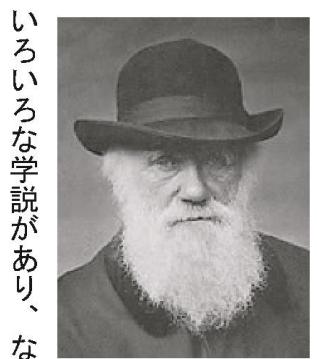


図2 チャールズ・ダーウィン

Dr.板東のエッセー
医学と音楽

医学博士 板東 浩

板東浩

メディカル情報サービス

図1 書籍「Dr. 板東のエッセー 医学と音楽」
(メディカル情報サービス、2007) ISBN4-903906-00-3

頃の文章をみると、拙い表現が目につく。ということは、研鑽を積み、経験を重ねてきたことで、多少とも進歩してきたと感じる次第である。

①恋愛説：動物の鳴き声や、小鳥のさえずりを考えみてほしい。種を保存する生殖行動と関連がある。男女間の恋愛にも関連し、異性を惹きつけるための声が歌や音楽になったという説だ。提唱者は、「種の起源」を著したチャールズ・ダーウィン(図2)であった。

②言語説：言語から音楽が生まれたという説。言葉を話していると、次第に抑揚が現れてくる。その延長線上に、音楽が生まれたという考え方だ。提唱者は、思想家のジャン・ジャック・ルソーである。

③魔法説：その昔、雨乞いや願い事があると、呪術で儀式を行った。このような呪文から音楽が生まれた

いろいろな学説があり、なかなか興味深い。順に示してみよう。

E、Kがある。ビタミンBとCは水溶性なので、大量摂取しても問題はない。しかし、他は脂溶性であるので、摂取が過剰になると副作用が現れてくる。

(4)信号説：物事を伝えるのがコミュニケーション。手段の一つとして、音楽が発生したという説だ。

(5)感情説：感情が高まつたときの言語が、歌になり音楽に発展したと考えるものである。

(6)労働説：集団労働の際には声を掛け合う。このかけ声から、歌や音楽になつたとの説だ。

大思想家・ルソー

ちょうど、ルソーが登場してきたので、少々寄り道を。「社会契約論」の著作で知られる大思想家であるとともに、実は、優秀な音楽家でもあった。「優雅な詩の女神たち」（オペラバレエ）などの有名な作品を残したほどである。ルソー作曲の次の曲を「存じだろう。「ミーミレードー、レーレーミレード…」。

図3 ルソー

子供のころ、振り付けをつけて歌つた「むすんでひらいて」なのだ。

文部省唱歌の1番は、

むすんでひらいて

手を打つてむすんで

またひらいて手を打つて

その手を上に：

それにも、ルソーは凄い。哲学と音楽でこんな業績を残しているのだから。

小思想家・バンドー

手を結ぶ、開くという動作は、医学的に高度な神経的作業である。赤ちゃんの手のひらに指や棒を触ると、ただちに握るという反射行動がみられる。ただし、握るのは簡単だが、開くのは神経系が発達しなければ難しい。猿の実験でも同様で、物を掴むのは簡単だが、離すのは困難なのだ。

人は発育しながら訓練を受け、手や指が自由自在に使えるようになる。手とは、「大脑が身体の外に出たもの」なので、手を使えば脳が刺激されることに。高齢者の中には、運悪く認知症（痴呆、ボケ）になつてしまふ人がいる。その防止には、「結んで開いて」の運動が最適だ。「グーザー、グーザー」しながら、音楽に合わせて踊る音楽運動療法を推奨したい。

なお、「掴む、離す」という行動は、心理面にも影響を及ぼす。自分が欲しい物品を手にすると、手放さたくない。自分が好きなパートナーを得ると、離したくない。そして、お互いに離れたくないと思う。しかし、時間がたち、互いに悟りを開いたら、手を離す。

大思想家ルソーとは違ひ、小思想家ドクターバンドーは、「こう考えてみた。いかがだろうか？」この思

想が受け入れられて成功するよりも、どうも失敗しそう、な気がする。

モーツアルトから活力

最近、モーツアルト効果が広く知られてきた。モーツアルトを聴くと、気持ちがよくなり、頭がよくなるというものだ。

当初、音楽聴取後、頭頂

葉で立体認識能力が向上し、知能テストの点数が高くなつたと報告された（図4）。

現在も、様々な基礎的・臨床的研究が進んでいる。

2007年には、筆者が監修した音楽CD「音楽療法のモーツアルト」が発売された（図5）。私の役割は、医学や音楽の立場からモーツアルトを解説だけ。決して、大思想家ルソーを目指し、歴史に残る曲を私が作曲して収めたワケではない。安心して、お聴きいただきたい。

古今集の視点で

「むすんでひらいて」は、

文部省バージョンのほかに、同じメロディで『古今集』

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）