

東洋では、日常生活では得られない深いリラックステーションに心身を導入できる修養が展開してきました。ヨガがその典型的な例です。近年、呼吸、循環器、代謝系において、ヨガに生理学的な効果があることが分かってきました。

ヨガの歴史は古く、約4000年前のインドです。すでに行われていたことが、遺跡の出土品から分かっています。ヨガにはいろいろな流派がありますが、今日の日本では、座法(約20分間の独特な体位変換が特色)▽呼吸法(約20分間の独特な緩急のある呼吸法が特色)▽瞑想(約20分間)の三つの合計約60分間の「行」が最も普及しています。



私たちの教室の客員助教授である財団法人島根難病研究所の亀井勉部長らは、ヨガの健康維持作

用の理由として、免疫力の増強を考え、長年のヨガ経験者を対象に、座法と呼吸法と瞑想の各行における脳波と免疫系の変化を調べました。

その結果、精神がリラックスしているときに多く出現することが知られるアルファ波(α)波が、座法と呼吸法の行の時にほぼ全員で数多く出現することが確認されました。

さらに、呼吸法の行の前後でアルファ波が大きくなること、重要な免疫細胞であるTリンパ球、なかでも免疫細胞の司令塔の役割を果たしているヘルパーT細胞が活性化されることが分かりました。

また、呼吸法でアルファ波

が増加するにつれて、がん細胞を殺すことができるリンパ球の一種の免疫細胞であるナチュラルキラー細胞(NK細胞)も、活性化することを認めました。この研究は昨年11月、第7回馬淵ホリスティック医学奨励賞を受賞しました。

このように、ヨガの、特に呼吸法に熟練すると、脳からは大きなアルファ波が出るようになって、精神をリラックス状態に導き、そのレベルが深い人ほどヘルパーT細胞やナチュラルキラー細胞が活性化されることが分かってきました。

## ヨガで免疫力増強

この研究結果から、もし、HIV(エイズウイルス)のキャリアー(保有者)がヨガに熟練すると、エイズの発症予防に役立つのではないかと考えられます。

以上のように、ヨガによる免疫力増強は、だれでも出来る、安全で手軽で安価な方法です。しかも本人の自然治癒力を効果的に増強させる方法であることから、今後、注目されると思っております。

亀井先生は医学と工学の連携による研究も進めており、五感を刺激せずに頭に装着するだけで、アルファ波のリズムを増強させる機器(写真参照)の開発にも取り組んでいます。その目的は、ヨガに熟練することによって得られる精神の深いリラックステーションを、より簡便にもたらすことであり、さらに、それによって免疫力増強をより効果的にもたらすことです。

このように、万人が簡便に利用できる

医療用機器の研究開発も補完代替医療の重要な使命であると考えています。(金沢大学補完代替医療学講座特任教

アルファ波を増強する器具

