



『快禅メソッドについて』

contributed by

上田 悠貴 一般財団法人 UNI H&H 大学院 主任研究員



カナダブリティッシュコロンビア大学理学部・栄養学科卒業後、数々のスポーツチームなどの健康指導・健康プログラム作成を行う。2019 年日本へ帰国し健康のアドバイザーとして様々な企業のアドバイザーとして活動を開始。UNI H&H 大学院 MASTER 修了。主な研究テーマは、オキシトシンや脳の DMN ネットワーク、サーチュイン遺伝子。

要 約

快禅は、一財) UNI H&H 大学院で、快だから続く禅をコンセプトに研究開発された純粹意識改善メソッドの名称です。主に瞑想療法・音楽療法・珪素療法を活用して意識にアプローチします。このメソッドを駆使することにより、脳の恐怖の回路、扁桃体を抑制、情動ストレス軽減、脳の回路を快に促す効果が期待できます。

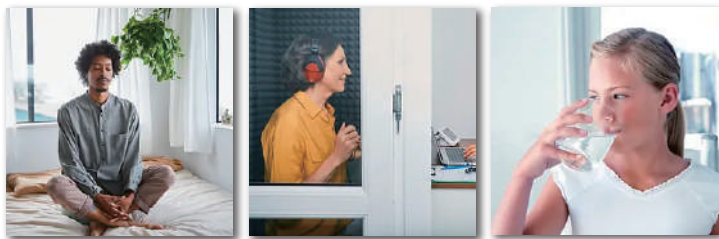
快の回路への意識改善の科学的な視点はまだ解明されていませんが、UNI H&H 大学院では愛情ホルモンであるオキシトシンの分泌の変化に注目し意識改善を提唱しています。オキシトシンの分泌は自律神経の調節だけではなく、扁桃体の抑制、神経可塑性を促すと考えられています。自我の証明はまだできていませんが、脳のデフォルトモードネットワークが自我に近しいと考えられています。オキシトシンの分泌がこのネットワークの活性値を下げると考えられています。未知のホルモンであるオキシトシンの作用や分泌促進に関する研究は必要ですが、UNI H&H 大学院の研究では、快禅メソッドがオキシトシンの分泌を促すと考えられています。

瞑想療法である SO-AM 呼吸法瞑想では、1 つの実験で、瞑想実践前後でデフォルトモードネットワークの活性値の低下が確認されました。音楽療法では、10 名の被験者に対しての実験で、介入前後で唾液中のオキシトシンの分泌が確認されました。愛知医科大学で 40 名の生活習慣病合併脂肪肝の患者に対して通常の食事・運動療法に加え、珪素が行われ、珪素療法実施者の善玉ホルモンといわれているアディポネクチンの分泌に好影響をあたえました。アディポネクチンの分泌がオキシトシンの分泌を促すと考えられています。

これら 3 つの療法から成り立つ快禅メソッドを日々の生活に取り入れることにより、オキシトシンの分泌を促します。その結果、意識改善への好影響が考えられます。

参考文献

- 1, 生活習慣病合併脂肪肝における水溶性珪素の有用性の検討, 福沢嘉孝, 岡田憲己, 神保太樹 未病改善医学 1(2) 10-16 2020 年
- 2, Ueda Y. The effect of MOZART GST on the secretion of oxytocin. International Journal of Science and Research Archive. 2023;9(2):560-5.
- 3, Ueda Y. Oxytocin: An expansive review of its mechanisms, functions, and therapeutic p オキシトシン ential. World J Adv Res Rev. 2023;19(1):1264-72.

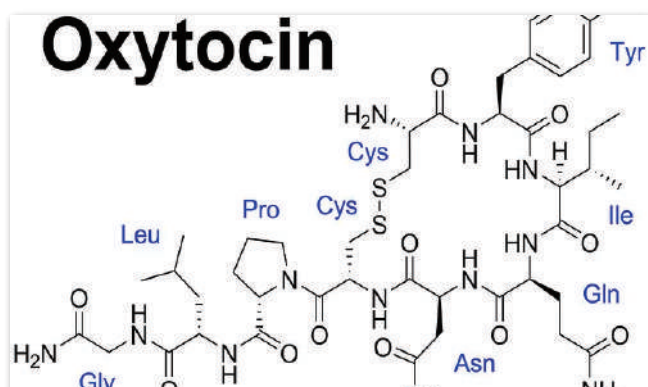


快 禅

快禅は、UNI H&H 大学院で開発された、純粹意識改善メソッドです。このメソッドは、瞑想療法、音楽療法、珪素療法を組み合わせたもので、人々の精神的、身体的な健康を改善することを目的としています。快禅は、「快だから続く禅」というコンセプトのもと、ストレスの多い現代社会において心と体のバランスを取り戻し、より豊かな人生を送るための方法として提唱されています。

科学的根拠

快禅メソッドの中核となるのは、オキシトシンというホルモンの分泌を促進することです。オキシトシンは愛情ホルモンとも呼ばれ、人と人との絆を深める作用があることで知られています。また、扁桃体の抑制や神経可塑性の促進、自律神経の調節など、心身の健康に対して多面的な効果をもたらすとされています。快禅メソッドでは、オキシトシンの分泌を促すことによって、心の平穏を促進し、ストレスの軽減や情緒の安定、意識改善を図ることを目指しています。



オキシトシン

オキシトシンは神経ペプチドであり、特に人間やその他の哺乳類の社会的結びつき、行動、及び生理的プロセスにおいて重要な役割を果たします。この物質は主に、愛情の結びつき、信頼の構築、恐怖の軽減といった社会的行動を促進することで知られています。また、母親と赤ちゃんの間の絆を強化することで、出産と授乳を助ける役割も担っています。

オキシトシンは、脳内の特定のニューロンから分泌され、全身のさまざまな組織や器官に作用します。このペプチドは、オキシトシン受容体と結合することで、細胞内のカルシウムイオン濃度の変化を引き起こし、さまざまな生理的応答を引き起こします。これにより、感情、認知、および社会的行動に影響を及ぼすと考えられています。

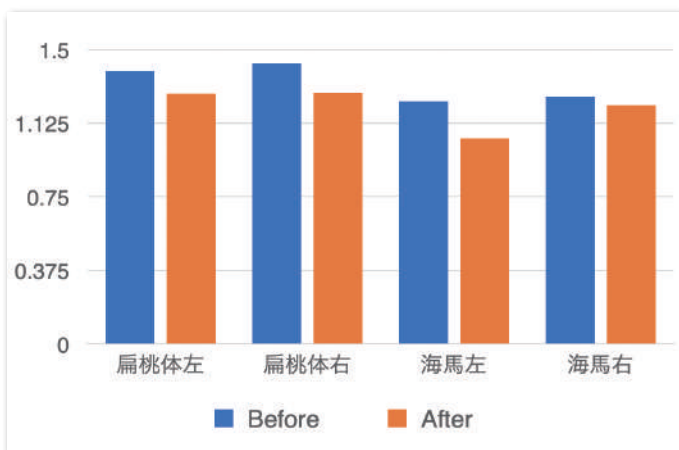
臨床的には、オキシトシンは出産時の陣痛の誘発や強化、授乳を助けるために使用されることがあります。しかし、その影響はこれらに留まらず、心の健康や社会性の向上にも関与していることから、多くの研究が行われています。特に、自閉症スペクトラム障害、社会不安障害、うつ病などの精神医学的条件の治療において、オキシトシンが有効である可能性が示唆されています。

総じて、オキシトシンは人間の社会性、情動、行動において極めて重要な役割を果たしており、その多面的な作用と治療的潜在力により、科学者や医師の間で注目されています。今後も、この興味深い分子に関する研究が進められ、より多くの治療的応用が実現されることが期待されています。

瞑想療法

瞑想療法は、心身の健康を改善するために行われる心理的アプローチの一つです。この療法の目的は、精神の平穏を得て、内的な平和を実現することにあります。瞑想は、深いリラクゼーションを促し、ストレスや不安を減少させ、集中力を高めることで知られています。

快禅メソッドにおける瞑想療法は、SO-AM呼吸法瞑想と呼ばれる、呼吸法に太陽と月のマンダラと SO と AM のマントラを組み合わせたものです。SO-AM 呼吸法瞑想には、リラクゼーションを引き出す技法であり、心を落ち着かせ、集中力を高めるのに有効です。この組み合わせによって、心のリラクゼーションを促進し、ストレスを軽減する効果が期待されます。



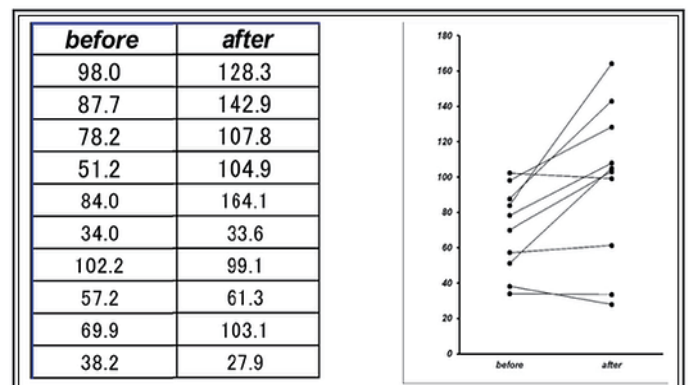
瞑想を行うと、脳のデフォルトモードネットワークの活性が下がります。このネットワークは、休息中や内省時に活発になる脳の領域で、自己関連の思考や過去や未来についての考えなどに関連しています。瞑想によりこのネットワークの活動が減少することで、自己中心的な思考から解放され、より客観的な視点を得ることができるとされています。

実験によれば、この瞑想法を行うことで、瞑想前後で脳の活性パターンに顕著な変化が見られ、これが精神的なリラクゼーションや集中力の向上、ストレスの軽減に寄与していると考えられています。瞑想はまた、感情調整や自己認識の向上、さらには免疫機能の強化にも役立つとされており、多くの健康上の利点が報告されています。

音楽療法

音楽療法は、音楽を用いて心身の健康を促進する手段であり、特にオキシトシンの分泌に影響を与えることが知られています。この研究では、特にモーツァルトの音楽（MOZART GST）を用いた音楽療法の効果に注目し、それがオキシトシン分泌に与える影響を調査しました。

オキシトシンは、社会的結びつき、信頼、感情調節において重要な役割を果たす神経ペプチドです。オキシトシンは、ストレス緩和、傷の治癒、心血管健康の改善、感情の幸福感向上に関連しており、その分泌を促進する手段として音楽療法が注目されています。研究によると、音楽、特に MOZART GST にさらされることでオキシトシンの分泌が促進され、これによって社会的結びつき、ストレス緩和、感情調節などの向上が期待されます。



この研究では、10 人の健康な成人被験者に MOZART GST を 15 分間聴かせ、介入前後での唾液中のオキシトシンレベルを測定しました。その結果、MOZART GST のリスニング後には唾液中のオキシトシンレベルが有意に増加することが観察されました。特に、オキシトシンレベルは平均 70.06pg/ml から 97.3pg/ml に上昇し、この変化は統計的にも有意でした。

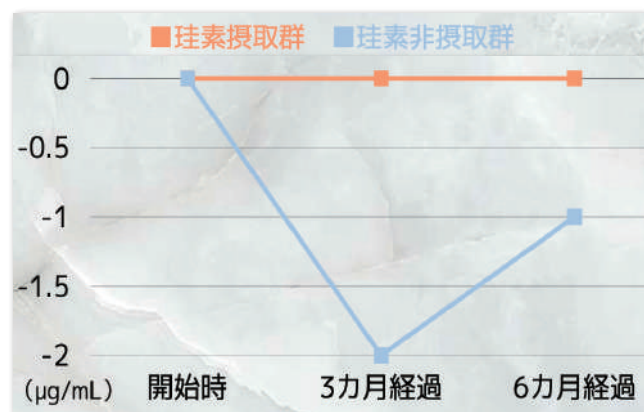
しかしながら、個人差も確認されており、被験者によってはオキシトシンレベルの増加が顕著であったり、逆に減少したりするケースもありました。これは以前に MOZART GST を聴いた経験や他の個人的要因がオキシトシンの反応に影響を与える可能性を示唆しています。

今後の研究では、音楽がオキシトシン分泌にどのように影響を与えるのか、その神経生物学的メカニズムをさらに探求すること、また音楽療法と瞑想のような他の心身療法との相乗効果についても調査することが重要です。音楽療法は、非侵襲的で楽しい方法で、社会的相互作用の向上、ストレスの軽減、感情調節の強化など、さまざまな健康状態への支援を提供する可能性があります。

珪素療法

水溶性珪素は、その優れた特性を通じて様々な健康上の利点を提供することが期待されており、特に生活習慣病や非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）に対する潜在的な効果が注目されています。さらに、この研究ではアディポネクチンという重要な健康指標に対する珪素の影響にも焦点を当てています。

アディポネクチンは、脂肪細胞から分泌されるホルモンで、インスリン感受性の向上、炎症反応の抑制、心血管疾患リスクの軽減など、健康に対する多くの好影響を持つとされています。特にメタボリックシンドロームや糖尿病などの病態において、アディポネクチンの増加は治療目標とされることがあります。本研究において、水溶性珪素摂取群ではアディポネクチンの減少が抑制され、一定期間経過後には非摂取群と比較して有意な差はなかったものの、改善傾向が観察されました。このことは、珪素がアディポネクチンのレベルに正の影響を及ぼし、結果として糖尿病や心血管疾患のリスクを低下させる可能性があることを示唆しています。



しかし、アディポネクチンに関する改善は、水溶性珪素の経口摂取の結果として得られたものであり、その効果の継続性や長期的な健康への影響は、さらなる研究を通じて明らかにされる必要があります。また、アディポネクチンの変動は、肥満や糖尿病などの様々な疾患状態に応じて異なる可能性があるため、特定の患者群や条件下での効果を正確に理解するためには、より広範な臨床データが必要です。総じて、水溶性珪素の経口摂取は、体重や BMI、内臓脂肪の減少だけでなく、アディポネクチンなどの重要な健康指標に対しても一定の正の影響を及ぼす可能性があると考えられています。

これらの指標の改善は、生活習慣病の予防や管理に寄与する可能性があり、珪素療法がメタボリックシンドローム、糖尿病、心血管疾患などの治療において有効な補助手段となるかもしれません。しかしながら、これらの結果は初期のものであり、より広範囲の患者群における長期的な効果、最適な投与量や投与タイミング、および安全性に関するデータを得るためには、さらなる研究が必要であるとされています。



実践により期待される効果

快禅メソッドを日常生活に取り入れることで、オキシトシンの分泌を促進し、心の平穏や幸福感を高めることが期待されます。ストレスが多い現代社会において、心と体のバランスを取り戻すための有効な手段となり得ます。また、意識の改善によって、創造性や生産性の向上、人間関係の改善など、人生の多くの側面において良い影響が期待できます。

今後の展望

快禅メソッドは、その効果と科学的根拠についてさらなる研究が必要です。意識改善というテーマは非常に複雑であり、そのメカニズムを完全に理解するためには、心理学、神経科学、分子生物学など、多くの学問領域の知見が必要です。

今後、快禅メソッドがどのように心身の健康に寄与していくか、その発展と普及に注目が集まっています。また、快禅メソッドが一人一人の生活にどのように取り入れられ、実際にどのような効果をもたらすのか、個々の体験や実践を通じて明らかにされるべき多くの点があります。

まとめ

快禅は、瞑想療法、音楽療法、珪素療法を組み合わせた純粋意識改善メソッドであり、心身の健康を改善し、より豊かな人生を送るための方法として提唱されています。その科学的根拠や効果については、さらなる研究と実践を通じて、今後も探求され続けるでしょう。快禅メソッドは、人々の健康と幸福に対する新たなアプローチとして、今後も多くの注目を集めることが期待されます。



《執筆者》

上田悠貴（ユウキ・ウエダ）

一般財団法人 UNI H&H 大学院 主任研究員
ブリティッシュコロンビア大学 理学部卒

《発行日》

2024 年 1 月 10 日

《発行元》

一般財団法人 UNI H&H 大学院
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町 41-10-102
WEB : <https://www.uni-hh.com>
Email : info@uni-hh-daigakuin.com