



# わたしの聖戦

女性が働くことについて

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

196

## 「気にしない」生き方

ヒトの脳について、新たな発見が話題になっている。脳のDLPFC（背外側前頭前野）という部位が、どうも痛みを感じるに関係しているらしいことが分かったのだ。

カナダのマギル大学で、腰痛に悩む18人の脳を調べた結果だという。腰痛といえば、日本では国民病ともいわれ、多くの人が悩まされているのは周知の通り。

そもそも腰痛はなぜ起こるのか。骨や筋肉などに炎症が起きると、その情報は神経によって脳に伝えられ、痛みの回路が生まれる。痛みを覚えるのはそのためだ。しかし、炎症が治まったとしても

脳の神経細胞の興奮は続くため、しばらくは「痛い」という感覚が続いてしまうのだという。炎症が消えると、DLPFCによってシグナルが発信され、痛みを鎮めてくれるよう働きかけるのだが、この部位が衰えるとシグナルを出さなくなり、痛みを感じるがいつまでも残るといいうわけ。実際、慢性的な腰痛を訴える人は、DLPFCの体積が小さくなり、活性が落ちていくことがわかった。つまり、いつまでも続く腰痛は、炎症が治まっていくにもかかわらず、過去の痛みへの恐怖によって生み出されたようなもの、ということがいえる。



慢性腰痛の80%は原因不明といわれるし、逆にレントゲン上では明らかに異常（例えばヘルニアなど）があるのに痛みを訴えない人もあって不思議に思われていたが、それが脳に左右されているのだと聞けば、納得がいく。

どこも悪くない、あるいはすでに急性期は過ぎて治っているはずなのに、痛みや不快な感覚がなくなるらない、といったことは誰もが経験したことがあるだろう。本当に何等かの病が進んでいなければ別だが、そうではないのに症状だけ残るのだとすれば、それはいわば「幻」であり、もしかしたら自

分で調整ができるかもしれない。脳に支配されるのではなく、自分が脳をコントロールする、という逆の発想だ。

今や、ではどうしたらDLPFCを活性化できるのか、という次の段階に話は進んでいる。よく耳にするのは「瞑想」や「マインドフルネス」だ。心理学の分野でいえば、「認知行動療法」である。過去の痛みという呪縛から逃れるために、自分の考え方を客観視し、思い切って思考の方向転換をするのである。

「くすべきだ」「こうあるべきだ」という思い込みや悲観的な考えが浮かんだら、すぐに違う考え方をしよう努力をする。また、痛みが襲ってきたら、気にしないようにする、あるいは別のことを考える、気をそらす、ということだ。これが続けていくことで、次第に考え方がポジティブになり、いつのまにか自分の脳を手なずけることが可

能になるといえる。

少し前からひどい耳鳴りに悩まされていた。耳鼻科に行っても一向に良くはならない。そこで、私もやってみた。耳鳴りを「気にしないようにする」、ただそれだけのこと。耳鳴りがしても「いつか治る、そのうち治る」と言い続け、時には軽く歌を口ずさむ。または、逆に大きな声で笑ってみる。そんなことを何となく続けていたら、いつの間にか耳鳴りは小さくなり、ほとんど苦にならなくなったのだ。

これって、結構使えるかもしれない。現代人は打たれ弱く、何もかもが気になって不安や心配事に悩まされる。そんな時のキーワードは「気にしない」である。表現を変えれば「凶太い」だろうか。何より脳を自分で思うままにしているという快感がある。だまされたと思ってぜひ挑戦してみたい。イラスト・伊藤栄章