健康♪外来ニュース

No. 67　令和6年11月15日

音楽療法

＊＊＊

音楽と言葉は音を介して人に伝わり、とちらも人を癒す力があります。

音楽は古くから悪霊を祓い、病を鎮める手段として利用されました。米国では世界大戦時に負傷兵に音楽を聴かせて回復が早まる効果を認めたことから、音楽療法が発展しました。

音楽は聴くだけでｽﾄﾚｽ軽減、気分が改善され（受動的療法）、演奏したり歌唱すると自己表現、意志疎通の改善に役立ちます（能動的療法）。特にうつ病、認知症の記憶障害、神経疾患の運動機能障害、発達障害、慢性疼痛（緩和ｹｱ）への効果が注目されます。

ﾌﾟﾗﾄﾝ（古代ｷﾞﾘｼｬの哲学者）は「音楽は魂の治療薬である」と言っています。

音波はどのようにして音になり音楽になるのか

＊＊＊

音波（空気の振動）を音に変えるのは、耳の奥（内耳）にあるｶﾀﾂﾑﾘの形をした蝸牛（ｶｷﾞｭｳ）の働きです。鼓膜から耳小骨を介して蝸牛に伝わった音波は、蝸牛の基底膜の上に並ぶ“内有毛細胞”を揺らすことで電気信号に変換されて神経を介して脳で音として感じます。基底膜は、蝸牛の入口近くでは幅が狭くて分厚く、奥に行くほど幅広く薄くなって、周波数が高い音波は入口近くを、周波数が低い音波は奥の部分を震動させます。この蝸牛基底膜の物理的性質からお互いが干渉しない周波数の分離幅を考慮すると、一ｵｸﾀｰﾌﾞのﾄﾞﾚﾐﾌｧｿﾗｼ音階などの成り立ちが説明できるそうです。

音楽を聴くことによる心の動きはどのようにして起きるのか。ｸﾞｽﾀﾌ・ﾌﾗｲﾀｰｸ（独の作家、19世紀）が提唱した「ﾌﾗｲﾀｰｸの三角形」によると、三角形の山を描くように、期待や予想で緊張が徐々に高まり、頂点を迎えた後は速やかに元に戻る「緊張と弛緩」によって心が感動するとしています。多くの芸術や娯楽（映画、小説など）に共通する理論のようです。

では、音楽は脳のどこで感じているのか。仏の作曲家ﾓｰﾘｽ・ﾗｳﾞｪﾙ（1932）が失音楽症になったことをきっかけに研究が始まりましたが、音楽野と呼べる脳の局在は今も見つかっていません。音楽機能は大脳全体に広く分布していると考えられます。言語機能がｳｪﾙﾆｯｹ野（言葉の理解、聴覚野）とﾌﾞﾛｰｶ野（発語、運動野）に明確に存在する事実とは、大きな違いがあります。［参考：脳と音楽 伊藤浩介 世界文化社、ほか］

同質の原理

＊＊＊

ｱﾙﾄ・ｼｭｰﾗｰ（米の精神科医1952）が提唱した音楽療法の基本原理です。気分が落ち込んでいる時は静かな曲、気分が高揚している時は興奮するような曲を聴かせて、音楽を患者の気持ちに同調させてから、徐々に音楽の内容を変化させて、心身を好ましい状態へ導きます。まれに予想外の危険な情動反応を引き起こすことがあるので注意します。

医療法人 祥佑会
藤田胃腸科病院
〒569-0086 高槻市松原町17-36
TEL 072-671-5916
FAX 072-671-5919
健康♪外来
水曜日 14:00～17:00（要予約）
担当：中嶋