健康豆知識

心身相関
～病も気から～

「病は気から」ということわざがある。昔の人は気持ちの持ち方で病気になると考えていたわけではなく、心の状態が体の健康に大きく影響することを経験的に知っていた。この考え方は現在、「心身相関」と呼ばれ、医学的にも広く認められている。

例えば、強いストレスを感じると自律神経やホルモンの働きが乱れ、血圧や血糖値が上昇してしまう。また、胃痛や頭痛、肩こり、睡眠障害などの症状を引き起こすこともある。逆に、気持ちが前向きで安定していると、免疫機能が保たれ、病気からの回復が早まることも。つまり、心と体は別々に存在するのではなく、お互いに影響を与え合うのである。

もちろん、病気を「気の持ちよう」で治すことはできない。しかし、十分な睡眠、適度な運動、規則正しい食事に加え、友人との楽しい会話、趣味の時間を持つことは、心を整え、結果として体の健康にも良い影響をもたらす。

「病は気から」は精神論ではなく、心身が深く結び付いていることを教えてくれる先人の知恵である。健康づくりでは、体だけではなく心にも目を向けるべきなのである。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授
愛知淑徳大学健康相談室 室長
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

植村 和正

