



ヨガとの出会い

国立病院機構 沖縄病院  
大湾 勤子

新聞の文字や注射針の先が見えづらい。夜中には何度も目を醒ます。「老眼」や「不眠症」など他人事と思っていたのに、いつの間にかわが身に起こった変化に苦笑する。食べ過ぎてはいないと思うのに、体重は維持どころか増加し続け、重力に抗えないたるみに呆れる。それなのに、「肥満に気をつけて」「規則正しい生活を心がけて」とか、「適度な運動をして」と外来で偉そうに指導する自分が気恥ずかしい。

2年前のゴールデンウィーク明け、からだの変化を意識するようになって何かしなければと探しはじめていた頃だった。職場の同僚が高校時代からヨガに通っているというので、一度体験をと思い立って同行させてもらった。

講師の先生は、60代後半の小柄ではあるが声に力があり、凛として存在感のある女性であった。生徒は、20歳代から80歳代まで年齢はさまざま。圧倒的に女性が多い。

レッスンは挨拶から始まった。挨拶といっても普通の挨拶ではない。あぐらの姿勢をとり、背筋を伸ばし、大きく息を吐きながら合掌して挨拶するのである。あぐらのポーズを安定座と云うが、本来両膝が床につくのが正しい姿勢である。言葉にすると簡単そうであるが、これがなかなか難しい。先生と同じ姿勢を取ろうと思っても、十分な開脚ができず膝は床から離れてしまう。背筋をまっすぐ伸ばそうとすると膝はますます床から離れ、そのことに気をとられて深い呼吸をする余裕がなかった。簡単そうに見える姿勢一つ思うようにできない。

後になるほど難易度が上がり、私だけ違う運動をしているようであった。先生の見本ポーズを見て、掛け声にあわせて必死に真似しているつもりであったが、周りのだれよりもダントツで浮いていた。周囲の目を気にする余裕はなかった。こんなにもからだを自由に動かせない自分に愕然とした。普段の生活の中でいかに自分のからだを使っていなかったかを思い知らされた。

からだの柔軟性だけでなく、呼吸法もヨガでは大切なポイントだ。静と動、緩と急のポーズ

を取りながら、腹式呼吸で長くゆっくりとした息を吐くことが基本である。腹式呼吸では、血流の多い肺下葉に空気が多く取り込まれ、換気量の増大のみならずガス交換の効率も良くなる。腹式呼吸で横隔膜の動きが大きくなると、腹部臓器も刺激を受けて血流やリンパの流れが促される。また深くゆっくりとした呼吸は、副交感神経を優位にする。脳からセロトニンの排出を促し、ストレスや痛みを抑えリラックス効果をもたらす。これらの効用が実際、呼吸器疾患やパニック障害などのリハビリに應用されている。

頭ではわかっているつもりでも、初心者の私は、難しいポーズではつい息を詰めてしまい、苦しいポーズがさらに苦しくなってしまう。呼吸に意識を集中して難しいポーズの時ほど息を長く吐くと、筋肉がゆるみ、体が柔らかく動きやすくなることがわかった。「息」という字は「自らの心」と書き、「生き」と同音語である。ひと息つく、息抜き、ため息、息をのむ、息が詰まるなど心の状態を表す言葉としても頻用されている。呼吸はからだと心に影響を与えると、ヨガを通して実体験できた。呼吸器内科を専門とする私にとって、古くから言われている「長い息は長生きに通じる」という言葉が素直に受け入れられた。

以来、私はヨガに興味をもち、その魅力に引き込まれている。当初は、柔軟なからだ作りを目標に、健康維持やダイエットのために続けていた。今は、さらに呼吸法を意識しながら、自らのからだと心に向き合っている。リフレッシュの時間としても待ち遠しい。

仕事の上でもヨガは役立っている。ヨガに通うようになって、外来で腰の曲がった呼吸不全の方には、「上を向いて、大きな息をするように心がけてください」と自信をもってお勧めしている。曲がったものは伸びないにしても、上を向くと胸郭はいくらかひろがり空気を取り入れもよくなり、表情も明るくなるからである。

ヨガに出会って2年が過ぎた。現在、レッスンには週1回通うのがやっとで、月に1回しか行けない時もある。先生は自宅でも続けるようにと言われるが、怠け者の私は号令にあわせて動くことで、かろうじてヨガを続けている。こんな調子だから、2年経った今でもからだの柔軟さはさほど変化しない。しかし、ヨガでからだを動かすと、からだも心も心地よい気分を味わうことができる。いつか人並みに、ポーズを優雅に構える自分に変身することを想像しながら、息を長くして自分さがしを楽しんでいる。

# お知らせ

## 第105回沖縄県医師会医学会総会日程

会 期：平成19年12月8日（土）・9日（日）  
 会 場：パシフィックホテル沖縄及び  
 沖縄県立浦添看護学校

(3) ソーシャルワーカーより  
 沖縄県医療ソーシャルワーカー協会  
 事務局長 又 吉 智 子  
 (4) 沖縄県政策参与より  
 沖縄県政策参与 玉 城 信 光  
 (5) 沖縄県医師会より  
 沖縄県医師会会長 宮 城 信 雄

### (第1日) 平成19年12月8日（土）

於：パシフィックホテル沖縄

1. 第63回沖縄県医師会定例総会  
14：00～14：30
2. 第105回沖縄県医師会医学会総会開会宣言  
14：35～14：37
3. ” 会頭挨拶  
14：38～14：41
4. 特別講演 14：45～15：45  
座 長：沖縄県医師会医学会会長  
比 嘉 實  
演 題：「医療事故調査制度の  
設立にむけて」  
講 師：虎の門病院泌尿器科部長  
小 松 秀 樹
5. 第22回沖縄県医師会医事功労者表彰式  
15：50～16：15
6. シンポジウム 16：20～18：50  
テーマ：「療養病床の削減について」  
座長：沖縄県医師会副会長  
小 渡 敬  
沖縄県医師会理事  
玉 井 修

#### シンポジスト：

- (1) 行政より  
 沖縄県福祉保健部医務・  
 国保課医療制度改革専門監  
 平 順 寧
- (2) 沖縄県療養病床協会より  
 沖縄県療養病床協会会長  
 松 岡 政 紀

※講演順は未定

7. 懇親会 19：00～

### (第2日) 平成19年12月9日（日）

於：沖縄県立浦添看護学校

1. ポスター掲示準備 08：30～09：00
2. ポスター閲覧 09：00～09：30
3. 発表・討論 09：30～12：11

※12：30までにポスターを撤去する

ミニレクチャー	10：50～11：50
分科会長会議	12：20～13：00
～ 昼 食 ～	12：15～13：00

4. ポスター掲示準備 13：00～13：30
5. ポスター閲覧 13：30～14：00
6. 発表・討論 14：00～15：59

※16：30までにポスターを撤去する

※沖縄県医師会ホームページ『沖縄県医師会医学会総会』コーナーにも掲載しております。  
 (http://www.okinawa.med.or.jp/doctors/igakkai/igakkai105/igakkai105.html)