

# 音楽が自律神経に及ぼす影響

学籍番号 06M2406

氏名 漢野礼美

## 1. 研究目的

理学療法を含むリハビリテーションに関する職種は、人の体に触れる機会の多い職種である。医療行為であるとはいえ、他人に一定時間体を触れられることは、個人によって感じ方に差があるとはいえ緊張に繋がると臨床実習を通じて感じた。本研究は人が短時間で精神的にリラックスできる方法の1つとして、音楽が有効であるかを調べる為の研究である。何故ならば、理学療法を行う上でリラックスしてもらうことは、筋伸張訓練等の施行に必要だと考える為であり、また訓練室に流れるBGMについても検討したいと感じたことによる。従って本研究は、音楽療法の効果を検証するものではない。先行研究から得られた説として、①個人の好きな音楽を聴取した場合リラクゼーション効果が得られる、②個人の安静時心拍数にあわせた音楽を聴取した場合リラクゼーション効果が得られる、が挙げられた。しかし、先行研究では効果判定に自律神経指標を使用していない場合があり、また使用している自律神経指標も尿成分、唾液成分、汗など統一されていなかった。そこで本研究の目的は、比較的簡便なアミラーゼ濃度を指標に、健常者を対象にして先行研究2説の比較検討を行うことにある。

## 2. 対象と方法

【研究対象】弘前大学 学生10人

【研究方法】

入室時のアミラーゼ値を測定し、POMS（気分プロフィール検査）を実施する。ベッド上背臥位で5～7分間安静をとったのち脈拍、血圧、唾液成分を測定する。次に30～40分間背もたれ椅子に座り、音楽を聴く。最後に、再び血圧、脈拍、唾液成分を測定し、POMSを実施する。これを、(1)音楽を聴かない場合、(2)被験者の好きな音楽を聴いた場合、(3)被験者の安静時心拍数にあわせた場合の3回について、日を分けて実施した。POMSの結果については、特に緊張-不安、疲労の2要素に着目した。

【使用機器】ニプロ COCORO METER

## 3. 結果

### 1) 唾液アミラーゼ値

⇒個人差が激しい。測定日の被験者の心理状態に影響をうける。

実験前の安静時間のうちに測定下限値を下回り、測定不可能になる場合が多かった。

### 2) POMSによる心理面への影響

⇒(1)音楽なしに比べると、(2)個人の好きな音楽を聴取した場合、(3)個人の安静時心拍数にあわせた音楽を聴取した場合は、緊張-不安、疲労要素ともに減少傾向がみられた。

一方、(2)(3)間の効果には個人差があり、好きな音楽のほうが心理的リラックス効果がみられるという結果が出た被験者もあった。

### 3) 実験への慣れ

⇒初回時はアミラーゼ値が高く出る傾向があり、安静によって劇的に減少する被験者があった。また実験に慣れると入室時のアミラーゼ値自体が低下し、音楽による差が判別しにくくなる傾向があった。

## 4. 考察とまとめ

今回の研究では、音楽が自律神経の及ぼす影響を明らかにすることはできなかった。

しかし、心理的には、個人の好きな音楽を聴取した場合、個人の安静時心拍数にあわせた音楽を聴取した場合はともにリラックス効果があることがわかった。背臥位、座位などの安静姿勢によって安静が得られない慢性疾患を持つ場合に適用できるのではないかと考えている。