

# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 178

〈グローバルヘルスに沿った 毎日を〉

新型コロナウイルス (COVID-19) の影響は、社会生活に於いても経済的にも未だ逼迫している。諸外国間の状況で、労働や営業などでも渡航が制限されている。失職や自粛により人々の日常が激変することに。対話や会食などのコミュニケーション手段が制限されて人々の生活の基盤までが変化してきている。アフターコロナからウイズコロナへ。各自が免疫力をアップできる食事など、体力的にも健康生活を継続できるように習慣を変えて模索していくしかない。

筆者は糖尿病学、プライマリ・ケア医学、統合医療などを専攻しており、重要となるのが縦糸と横糸の視点である。縦糸とは一人の患者を長年診察していく時間軸を表し、内科の視点である。横糸とは、たとえば冬にインフルエンザなどの感染症が、患者100人や人口10万人あたりどんな状況かを検討し診療に役立てるもの。これは疫学的な視点である。

今回は話題を3つ提供したい。最初はコロナと共に生きる時代、公衆衛生の専門誌に提出した論文を右に示す。新しいライフスタイルでも「Exercise is Medicine (運動は薬である)」が大切なポイントとなろう。

## ◆コロナ禍に 読書で変わる 人生が

2番目は読書である。今この時期だからこそ、大切な時間を読書にあてたい。本はあなたの心を鍛えてくれる。心とはいっても、heart、mind、spiritなどの違いをどう察知し、感じ、考えるのか？自身ときちんと対峙し、深く思考するきっかけとなる。自己検証につながり、人生におけるバックボーンの形成につながるだろう。

実は出版業界も厳しい状況だが、米国の主要出版専門誌Publishers Weekly (PW) では「本は必須のアイテムだ」というキャンペーンを広げた。

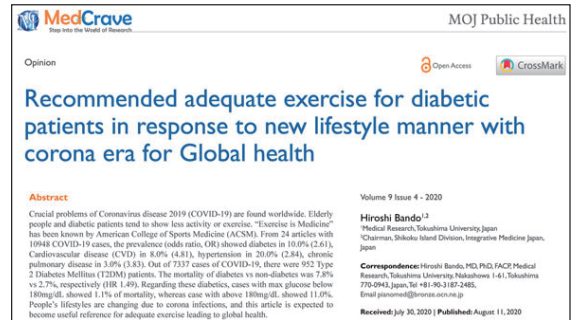
## ◆ICT 画像と音楽 活用し

3番目は音楽療法である。音楽療法士が現場で様々な対象者に対応する実践が本来理想である。音楽を楽しむという点では、日本発祥で優れた音楽文化であるカラオケが広く知られる。しかし、現時点では控えたもの。代わりに、我が国で発展したICTを最大限に活用し、美しい映像と音楽によって私たちが日々受けているストレスをうまく解消することができる。筆者が監修したサイトとしてCROIX HEALING YouTubeチャンネル(#1)、Relaxing Movie & Musicと筆者の解説(#2)

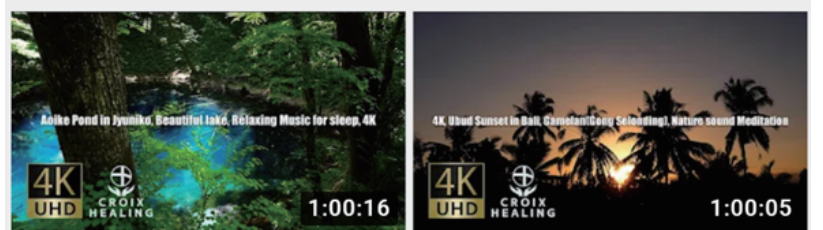
を紹介させて頂きたい。ここには、眠りやストレス解消のための音楽、ヨガ・瞑想、禅、集中力を高める音楽などが満載されている。いちどクリックして癒しの世界を体験してほしい。

#1: <https://www.youtube.com/c/CROIXHEALING>, #2: [https://www.youtube.com/watch?v=K4fMrM5sU\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=K4fMrM5sU_g)

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)



Beautiful Orient | Relaxing Music | 美しき東洋 ▶ すべて



【Shirakami Aoiike(World heritage) | 世界遺産 白神山...

【BALI ISLAND MUSIC(Gamelan) | 神宿る島...