

# 仕事のストレスが原因の 耳鳴りやめまいが心の体操で 改善し寝つきもよくなった

監修・55歳  
越谷昌治

## 心も体も健康に なれる心の体操

は、自律神経失調症（自律神経のバランスが乱れて起こる体の不調）ではないか、ということでした。

そこで私は、会社の医務室に常駐している保健婦さんのところへ相談に行きました。いまから三年前のことです。

そしてそのときに、心の体操。という、心身をリラックスさせる体操の習得講座への参加をすすめられました（心の体操のやり方は一九〇〜一九三頁参照）。さっそく習得講座に参加して心の体操のやり方を覚えた私は、その日の夜から実践することになりました。

すると、思いがけず、その夜から効果が現れました。まず、寝つきがよくなったのです。

私は昔から寝つきが悪く、ふとんに入ってもなかなか寝つけないのが、いつものことでした。しかも、お酒を飲まなければ

## 異動がきっかけで 次々と症状が現れた

私が体の不調を感じるようになったのは、いまから五年ほど前の五十歳ごろのことです。

長年従事した営業職から、本部の事務職に移ったのがきっかけでした。最初は仕事を覚えるのに精いっぱいでしたが、三ヵ月ほど過ぎて少し余裕が出てきたころから、人間関係のわずらわしさが気になってきました。

営業職時代には感じたことがないような、職業上の悩みに直面したわけです。やがて私は、「この仕事は自分には向かないのかもしれない」とひそかに考えるようになってきました。

そんな私の気持ちを代弁するかのようにつぎつぎと不調が起こってきました。

まず、耳鳴りとめまいを感じるようになったのです。

耳鳴りは、仕事に夢中になっているときは意識せずにすむのですが、手がすいたときなど、ジージーという音が聞こえてきます。耳鼻科で診てもらったところ、「原因不明ですが、おそらくストレスからくるものではない」といわれました。

めまいのほうは、それほどひどいものではありませんが、イスから立ち上がった拍子にフラフラとくるようなことが、頻繁に起こるようになりました。

耳鳴りもめまいも、特徴的だったのは、仕事中に起こりやす

いということでした。とくにめまいについては、仕事が終わった日にはまったく起こらなかつたのですから、明らかに仕事のストレスによるものでしょう。

また、そのうちに、頭痛や肩こりも起こるようになりました。頭の重い感じが、仕事はずっと続くのです。しかも、やがて私は、息苦しさや動悸まで感じるようになりました。とくに人ごみの中になると、どうしようもない圧迫感に襲われ、息が苦しくなり、冷や汗が出てきます。とにかく、次々といろいろな症状が現れてきたのです。

さすがに私も、ここまでくればただごとではないと感じ、新聞や本などを調べてみました。思い当たったのは、私の症状

は眠れないのです。

ところが、その日はまるで麻酔にでもかかったように、パタリと眠れたのです。しかも、その後は、心の体操をすれば、お酒を飲まなくてもスーッと眠れるようになりました。

そして、これを契機とするか



お酒なしで眠れるようになった

のように症状が改善していき、まず、頭痛と肩こりが起こらなくなりました。それまでの頭重感がなくなると、肩も軽くなったのです。

耳鳴りとめまいの頻度が少なくなったのは、心の体操を始めて三ヵ月ほどたったころだと思えます。以前は、一日のうち何回も耳鳴りとめまいを感じて、「またか」と思っていたのですが、それがかなり少なくなったように記憶しています。

また、それと同時に、動悸を意識することもなくなりました。人ごみの中で感じた、極端な息苦しさも、いつのまにかなくなっていました。

いまでは、かなり暑いときなどに、少し耳鳴りの起こることがある程度で、ほかの症状はいつさいありません。

振り返ってみると、気持ちの落ち込みが体の不調を呼び、それがまた気持ちをめいらせるという悪循環に陥っていたように思えます。心の体操は、その悪循環を断ち切る働きをしてくれるものでした。

また、私はもともと細かいことが気になる性格でしたが、心の体操を始めてからは、気持ちにゆとりもできたような気がします。心の体操は、心も体も健康にしてくれるのだと感心しています。

## ひとことアドバイス

メンタルヘルス 久保田浩也  
総合研究所代表

ストレスにうまく対応できず心の健康度が低下すると、体の不調となって現れます。無意識のうちには脳の緊張状態が続き、これが体に悪影響を与えているのです。越谷さんに現れたような、耳鳴り、頭痛などの症状は、その代表的なものです。心の体操は、心身をリラックスさせて、これらの症状を軽減します。さらに、気持ちの切り替えが上手にできるようになるので、不要な緊張をしなくなり、不眠が解消したのも、そ