

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(32)

平成 27 年 5 月 28 日

村山 章

「腸は“第一の脳”」という説が読売新聞の「はいからエスト」に載っていました。TV でも人気のスーパードクター、順天堂大学医学部教授である小林弘幸先生の健康講座に書かれていたものです。腸は第二の脳ではなく、第一の脳と言えるのではないかという内容でした。脳科学が大きな注目を集めており、脳と心を結びつける考え方が主流になっているようですが、そこで、心に大きな影響を及ぼしている腸が脚光を浴びています。うつ発症の原因とされるセロトニンの 95% が腸で作られているとのことですが、難しい話は専門家に任せましょう。

それより、子供の頃に学校で、心臓のあたりに描かれたハートのマークをもとに「心を大切にしましょう」と教えられました。心臓のあたりに心があるというイメージですね。知識、感情、意思は脳の分野であり、脳によってコントロールされています。思いやりや情は、脳と心と半々なのかもしれません。そう考えると知識、感情、意思の土台に存在するのが心と言えるでしょうか。また、本来は内臓、はらわたに存在するのが心です。心臓は内臓の中心的存在なので、心臓のあたりにハートのマークを描いて心があると教わったわけです。植物は内臓だけで脳はありません。つまり、心だけをもっているということになります。話しかけながら植物を育てるとよく育つ、といわれるのは心が通ったと解釈してよいのでしょうかね。

私たちの日常は、仕事、お金、人間関係など、ほとんどが脳の分野で占められています。脳は生命の歴史ではごく最近できたものです。にもかかわらず脳が担当する分野が近年急激に増え、その一方で心による分野を軽視しているために、さまざまな問題が起こっています。脳の分野に振り回されず、清く、正しく、美しく、ありのままに生きることが大切だと思います。

私たちの心は、宇宙が刻むリズムと内臓が呼応していると考える「内臓波動」でつながっているのかもしれません。