

## 複数の自己免疫疾患に対するヨーガ療法指導報告

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 原田 裕子

1. はじめに　　自己免疫疾患とは、異物を認識し排除するための役割を持つ免疫系が、自分自身の正常な細胞や組織に対してまで過剰に反応し攻撃を加えてしまう病気のことで、発症の原因は明らかにされていない。複数の自己免疫疾患を抱え、自己存在そのものを消したい願望のある女性に対して、ヨーガ療法がもたらした症状の変化を報告する。

2. 症例　　【実習者】35歳 女性 身長153cm 体重46kg パート勤務 【主訴】全身の関節痛・筋肉痛、目眩、吐き気、腹痛、胃痛、動悸、倦怠感、疲労感、蕁麻疹、喘息発作、不安感、劣等感、無力感、消えたい願望 【診断名】X-15年(20歳)A病院B医師に全身性エリテマトーデスと診断、X-12年(23歳)A病院B医師に重症筋無力症、シェーグレン症候群と診断 【既往歴】喘息8歳、パニック症候群22歳、過敏性腸症候群25歳、大腿骨壊死症、拒食症33歳 【家族歴】父：50歳 糖尿病、母：21歳 育児ノイローゼ、45歳 パニック障害 【生育・生活歴】会社を経営する忙しい父親とヒステリックな母親との3人暮らし。幼少期より些細なことに対する母親からの尋常ではない怒りによる虐待があった。「あんたなんか生みたくなかつた」と存在を否定されていたが、実習者が病気になると母親が優しくしてくれることがあった。【現病歴】X-15年(20歳)で全身性エリテマトーデスを発症、3年後に重症筋無力症とシェーグレン症候群、X-2年(33歳)大腿骨壊死症に対する温存療法として減量中に拒食症を発症。スポーツジムでヨーガを勧められX年3月からヨーガ療法実習開始。【ヨーガ療法歴/主訴・症状の変化】X年3月(35歳)の初回時から診断名の開示があり、症状改善目標の一一致のインフォームドコンセント/合意(IC)を取った。YG性格検査ではD抑うつ性18/20点、C気分の変化18/20点、I劣等感の強いこと18/20点、N神経質18/20点であったのに対し、G一般活動性3/20点、Rのんきさ4/20点、A支配性4/20点、S社会的外向2/20点で、性格類型はEであった。POMSのT得点では、T-A緊張不安が82、D抑うつ84、A-H怒り52、F疲労77、C混乱82、Vの活気については29、STAIは特性不安(TA)74点(V段階)、状態不安(SA)63点(V段階)、SOCストレス対処能力得点は59/203点であった。ヨーガ・ストラッタ乱心ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引(SSIM-YSSMA)は、母親から見捨てられたくないことから⑥渴望5/5点、全ての人から嫌われていることから⑦妄想5/5点、死ぬのではなく存在そのものを消したいとの言から⑧新たな境地を見出せぬ事を5/5点とした。これらのことから、主観的な物の見方に固執し誰からも必要とされないと思い込み、生きる気力が沸かず自己存在の意味が見いだせぬことが主訴発現の要因の一つとヨーガ療法アセスメント(YTA)した。そこで、ヨーガ療法インストラクション(YTI)実習目標として、緊張と弛緩を体感することと、過去の後悔やまだ来ぬ将来の不安にとらわれる意識を今に集中させることが必要と考え、ICをとってアイソメトリック・ブリージング・エクサイズ及びサイクリック瞑想を指導した。また、考え方の偏りに自ら気づき、混乱している思考を整理整頓することを目的に、ヴェーダ瞑想とヨーガ療法ダルシャナ(YTD)をX年3月より週に3回、1回90分をCヨーガ教室にて指導した。症状の変化(CCC)として、X+1年(3月)1年後、「10」が想像しうる最大の痛み、「0」が痛みなしとして、起き上がれない程の全身の関節痛、筋肉痛については、「9」から「2」へと変化し、その他の肉的な主訴はほとんど気にならない程度へと軽減した。精神的な主訴である不安感、劣等感、無力感、消えたい願望については振幅の幅の広い波があり心の不安定な状態は変わらなかった。医師の診断により17種類の薬と8種類の漢方薬が不要となったが、ステロイド剤のみ継続して服用して

おり、プレドニゾロン錠は60mgから7.5mgへと減薬となった。X+3年(6月)3年後には、不安感、劣等感、無力感、消えたい願望もほぼなくなり、心が安定し、15年以上患っていた全ての自己免疫疾患において寛解と診断された。YG性格検査ではD抑うつ性18→0/20点、C気分の変化18→8/20点、I劣等感の強いこと18→9/20点、N神経質18→12/20点であったのに対し、G一般活動性3→10/20点、Rのんきさ4→8/20点、A支配性4→18/20点、S社会的外向2→18/20点となった。性格類型はE→ADとなった。POMSのT得点では、T-A緊張不安が82→40/-42、D抑うつ84→41/-43、A-H怒り52→44/-8点、F疲労77→42/-35点、C混乱82→38/-44点、V抜き総合得点は377→205/-172点だった。またVの活気については29→61/32点に増加していた。STAIでも特性不安(TA)74→39/-35点(V→III段階)、状態不安(SA)63→28/-35点(V→II段階)と変化が見られた。SOCストレス対処能力得点変化は59→169/203点で点大幅に増加した。ヨーガ・ストラッカ心ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き(SSIM-YSSMA)では、母親の育った環境を客観視し、その生い立ちを理解、母親の存在そのものを受容することができたとのことから⑥渴望5→1/5点、全ての人に好かれなくても良いと思えるようになってきたとのことから⑦妄想5→2/5点、人の役に立つという生きる目標を得たとのことから⑧新たな境地を見出せぬ事を5→1/5点とした。【本人の語りに基づく現状報告】「あんたなんか産みたくなかった」と言われ続け、自己存在を否定していましたが、ヨーガ療法を実習して自分のことも母親のことも客観視ができるようになってきました。私も辛いけど母親も辛かったのだと良くわかりました。母親に愛されていると心からわかりましたし、私も母親を愛しているとわかりました。自分は病気であることにこだわって、病気なのにこんなにがんばっていると周りに認めてもらいたかったことにも気づきました。病人でなくても私は存在していて大丈夫、病人でいることをやめようと決意するのに3年かかりました。

**3. 考察** 本実習者は精神的虐待を受けて育ったため、母親に怒られるか誉められるかで物事を判断することしか知らず、周囲との人間関係の構築も困難であったようだ。物事の見方や捉え方のほとんどにおいて「私が悪いから怒られる」「私はダメな人間だ」という主観的な捉え方しかできず、客観的に観るという概念そのものがなかったようだ。そのため「私が病気であれば優しくしてもらえる」、「私は病気なのにこんなに頑張っていると人から認めてもらえる」と信じ込んでいたようで、肉体的にも精神的にも多大なストレスを抱えながら生活を送っていたと推察する。病気でいる必要はない、健康になってよいと理解し受け入れるまでに3年という年月がかかったが、ヨーガ療法が、本実習者の本来の姿である明朗快活さや、周りの全てと調和する慈悲深い心の持ち主である自分を取り戻させ、人生の質の向上に寄与することができたのではないかと考えられる。ヨーガ療法が、その各種技法により重症筋無力症による下肢の感覚の鈍さや筋力の弱さを克服するといった肉体だけでなく、精神的虐待によるトラウマが生じている心理状態も健やかに変容させる全人格的教育となり、複数の自己免疫疾患を寛解にまで導いた症例であると思われる。