

# 上馬場和夫先生オンライン講演会のご案内

## ウィズ・コロナ時代を生きる温故知新の智慧 ～医療者のための医療としてのメンタル・タフネス涵養法の提言～

- ・日時: 2020年 **8**月 **9**日(日)14:30～16:30
- ・場所: ツイキャス配信オンライン講演会になります
- ・参加費: **2,100**円(手数料込み)

アーユルヴェーダ、統合医療の第一人者、上馬場先生の統合医療についての考え方やご経験をお聞きできる絶好の機会です。新潟の統合医療を共に盛り上げていきましょう！大勢のご参加をお待ちしております！

※講演内容については裏面をご覧ください



### ・お申し込み方法

\*プレミア配信URLはこちらから  
[https://twitcasting.tv/c:togo\\_niigata/shopcart/13773](https://twitcasting.tv/c:togo_niigata/shopcart/13773)

\*プレミア配信の  
QRコードはこちらから→



### ・お問合せ

[togo.niigata@gmail.com](mailto:togo.niigata@gmail.com)

### ・主催

日本統合医療学会  
新潟支部  
Facebookページ→



### ・共催

伝統医療倶楽部  
Facebookページ→



にいがた統合医療  
研究会  
Facebookページ→



# ウィズ・コロナ時代を生きる温故知新の智慧

～医療者のための医療としてのメンタル・タフネス涵養法の提言～

ハリウッド大学院大学 教授、NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長  
上馬場 和夫先生

## <上馬場和夫先生バックボーン>

これまで東西の医学を統合させようと、アーユルヴェーダ(生命観)を根幹とし、温故知新の智慧から最先端の西洋医学的な知見を様々な場面で発表されたり執筆活動中。

さまざまな医学に対する知識が膨大で、この度の新型コロナウイルス対策においても、スピーディーに統合医療的な対策を発表し続けている。



COVID-19において医療崩壊が危惧されていましたが、COVID-19に関わらず、人類の歴史は、感染症との闘いでした。確かに現代医学の発展により克服された感染症はたくさんありますが、未だ克服されていない感染症もまだありますし、今後、全く新たな病原体によるパンデミックが発生することは確実です。

そのような新しい疾病に対して、ICUで人工呼吸器やECMOなどを使った濃厚な治療を提供するのが医療の目的ではありますが、今回のコロナ禍において、過重労働と患者の死や感染の不安などがストレス要因となり、中国での発表では、1257人の医療従事者らを対象にした武漢大と浙江大の関連病院の医師らのアンケート調査によると、うつの症状：50.4% (634/1257名)、不眠：34%、極度の不安：71.5%と、医療の最前線がもろくなっていることが報告されています。実際に、ニューヨークやロシアでは自殺した医師が報告され、燃え尽き症候群になったり、パニック状態に陥る医療者がでてしまったことが報道されています。

日本でも、ストレスチェックにより高ストレス状態の病院職員が増えていることから、東京医科歯科大学では、メンタルヘルスケアチームが精神科医を中心に構成されました。筑波大学の高橋品准教授は、医療従事者の心の健康を守るには継続的なケア体制が欠かせないと述べています。日本看護協会も、COVID-19は、生物学的感染だけでなく、心理学的感染、社会学的感染などであると報告しています。これは緩和ケアで言われるトータルペインに対応するものでしょう。

これらトータルペインへの対処法として、現代医学的アプローチは疾病状態を元に戻すことは得意ですが、メンタル・タフネスやフィジカル・タフネスを高める東洋医学的方法(気功やヨーガの呼吸法、マインドフルネス、瞑想)を学ぶことが加わることが必要でしょう。また、死亡者を診ることでのスピリチュアルペインを癒すには、死生観の涵養が必要です。バージニア大学の死生観の研究で「生まれ変わり」を信じる人は、QOLが高く死の恐怖感も少なくなることが報告されています。経済産業省の「多死社会における産業振興のあり方に関する一試案(藤和彦氏)」や人生会議(厚労省)においても、死生観の涵養が重視され、「終末期ケア」の必要性が検討されています。特にコロナ禍において死が身近になり、正しい死生観の涵養は、現実的になってきました。東洋の温故知新の智慧や実践法を学ぶことは、いきいきと医療ができる人たちを増やすことに役立つと思われますので、原理と実践法を紹介します。