



「笑いや瞑想, 行などの継続的な心身技法が健康に及ぼす作用をアロスタシス(動的適応)という視点から検証する」

キーワード

アロスタシス (動的適応), 共感性, マインドフルネス, 心身技法 (護摩行やヨーガ瞑想), 心身相関, 神経免疫連関, 網羅的遺伝子発現解析 (マイクロアレイ解析), 血中代謝物メタボローム解析

研究内容

人間の潜在的な能力が継続的な心身技法 (祈りや行, ヨガ瞑想) によって引き出され高いウェルビーイングへ変容する状態を, 「アロスタシス (動的適応能)」という概念に基づいた「心身相関」と考えています. そこで適正なアロスタシスを引き出すために必要な心と身体との相互作用のメカニズムを明らかにするために, 以下の2点の解明と検証を中心に研究を展開しています.

研究1) 短期集中的な心身技法 (護摩行, ヨーガ瞑想) によるアロスタシス反応の解明

研究2) 長期継続的な心身技法の実践 (護摩行, ヨーガ瞑想) に伴うアロスタシス反応の解明

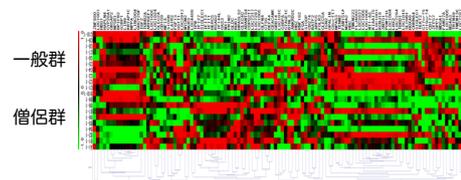
関係論文, 特許・著作物等の知財情報, 連携の実績

- ・ Sense of coherence as a mediator in the association between empathy and moods in healthcare professionals: the moderating effect of age., doi: 10.3389/fpsyg.2022.847381.
- ・ Distinct transcription and metabolic profiles associated with empathy in Buddhist priests: a pilot study., Human Genomics., (2017) 11(1):21. doi: 10.1186/s40246-017-0117-3.

社会連携・産学連携の可能性

笑いや祈り, 瞑想, 行などの継続的な心身技法による健康増進効果の科学的知見の提供は, 人間が有する潜在的なストレス対処力を引き出すための取り組みとして広く社会との連携につなげられると考えています.

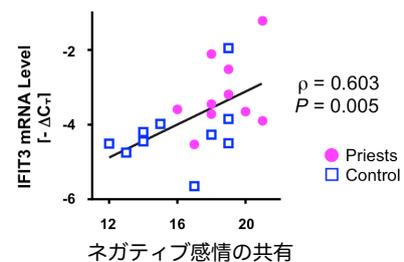
僧侶特有遺伝子の同定: 109遺伝子



遺伝子の発現のしやすさ (オン・オフ) を示す
赤がオン・緑がオフ

僧侶と一般人の末梢血白血球細胞における遺伝子発現パターンの比較

僧侶に特有な遺伝子と共感性との相関



僧侶に特有なマーカー遺伝子の発現量と共感性との相関