



ヨガの規律を通して糖尿病を管理する

by Sanjiv Chaturvedi

マスター・サンジブ・チャトゥルヴェディ

糖尿病とはインシュリン生産の欠乏に伴い、食事から摂取するタンパク質、炭水化物と脂肪を適切に利用するために必要な科学反応（メタボリズム）に障害が起きることです。簡単に言うと、インシュリンの生産が不十分なせいで体が食べ物を処理できない時に糖尿病が起こります。インシュリンとは、血液中の糖度を調整するために脾臓で産生されるホルモンです。

体内でのインシュリンの役割：

私達の体内にある全ての細胞は、通常に機能するためにエネルギーを必要としています。私達が食品から得るエネルギーは、炭水化物、タンパク質と脂肪から構成されています。炭水化物は消化された後、単純な糖分の形態であるグルコースに変えられます。このグルコースは体細胞の主なエネルギー源であり、過剰なグルコースはグリコーゲンと呼ばれる化合物として肝臓や筋肉に蓄積されます。グルコースは細胞の表面上のタンパク質、受容体を通して細胞に入り、体内の全てのホルモンはそれが受容体と結合した時にのみ活動できます。グルコースはホルモンの一種であるインシュリンが、細胞壁の受容体と結合した時にのみ入れます。インシュリンが不十分、存在しない、または異常であれば、グルコースがエネルギー供給のために細胞内に入り込むことが難しくなり、従って過剰なグルコースが長年に渡って血中に留まり、血中の糖レベルが上がっていきます。

糖尿病の症状

- 夜間も含めた頻尿
- 過度の渇きと空腹感
- ほとんどの時間疲れや虚弱を感じる
- 体重の減少
- 切り傷などの治りが遅い
- 足がしびれ、ちくちくする
- 肌の炎症、乾燥、かゆみ
- 視界がぼやける

糖尿病のタイプ

1、**タイプ1、またはインシュリン依存性糖尿病**---このタイプは若年性糖尿病としても知られ、通常 40 代以下の人に起こります。痩せ型で、症状が突然現れます。インシュリンは全く生産されません。血糖濃度を維持するために定期的なインシュリン注射が必要となります。

2、**タイプ2、または非インシュリン依存性糖尿病**—これは成人発症糖尿病とも呼ばれ、40 代以上の人々に共通して起こります。これらの人々は通常体重が過剰で、インシュリンの不足、または欠損のために徐々に症状が進行していきます。



糖尿病の予測因子：

- 肥満
- 遺伝
- 年齢-40 代以上でリスクが増加する
 - 性別 - どちらもリスクは同じだが、30 代以上だと女性の方がリスクが高い。
 - 妊娠
 - ウィルス感染
 - 脾臓の損傷
 - ストレス
 - 体を動かさない生活
 - 脾臓疾患要因
 - 脾臓ガン要因
 - タンパク質欠乏
 - その他ホルモン異常
 - ステロイドなどの副作用
 - インシュリンと受容体の異常



ヨガ的視点と管理：

ヨガは主にこの疾患の管理に不可欠な、糖尿病に関連する二つの原因を認めています。ヨガは症状ではなく、疾患の原因を管理します。

1、食生活の乱れ：糖分の過剰摂取と、肥満の原因になる過食により消化器系の活動が低下し、機能が低下します。糖分の多い食事を毎日摂取すると、過剰な糖分を処理するために大量のインシュリンを分泌することになり、脾臓の負担が増大します。すぐに脾臓は疲弊し始め、効率が悪くなり、血中の糖度がさらに上昇します。

2、ストレス：現代の生活様式にあるストレス、チャレンジ、期待と不満は、精神的、感情的なアンバランスの大きな原因となり、それが体へのネガティブな影響も与えています。ストレスにより副腎は絶え間なく必要とされ、ストレスホルモンであるアドレナリンを血中に放出します。アドレナリンの分泌が、糖分を血中に結集させるよう体を刺激します。絶え間ない悩みや心配による、重く一定の負荷がインシュリン分泌の需要を課し、最終的に糖分が豊富な食事での糖尿病を引き起こします。

糖分は血中を自由に循環していますが、それが正常な機能では細胞内に押し込まれなくなり、心臓病、動脈硬化症、高血圧、腎不全、皮膚感染症、壊疽、目の問題、インポテンツや感覚神経機能の喪失を含む変性血管の変化を引き起こします。

しかしインシュリンの過剰分泌が低血糖につながる場合があります。この状態は脳細胞の飢餓による死滅を引き起こし、患者は意識不明になり（糖尿病性昏睡）、死に至ることがあるほど危険です。

糖尿病を管理するにおいて最も重要な要因は、体に関して、体の反応と要求への気付きを高めることです。私達の日々の活動で血糖値は変化するので、健康的な範囲に保つことがとても重要です。糖尿病の人は適切な血糖値を維持するために、食生活、食べ物の調整と量について知っておくべきです。バランスのとれた定期的な食生活、食べ物の調整、医師の管理下にある薬の摂取が不可欠です。



**YOU can control diabetes
with a healthy lifestyle,
proper nutrition
and support.**

糖尿病のためのヨガの規律

ヨガを通して糖尿病を管理する上で、シンプルでありながら体系的、科学的なヨガの生理学に従う6つの主要な要因があります。糖尿病の症状はほとんどの場合似通ったものですが、原因は様々です。人はそれぞれ違って、体、思考、感情、そして生活様式も同じではないので、多くの場合原因を特定することは困難です。生理学をヨガ的に理解すると、プラナの流れと血液循環が不足することにより、特定の器官や体の部分に問題が起こります。糖尿病の場合、関連する器官や部分は細胞、脾臓、血液とその他の消化器官です。ヨガは可能な全ての手法を同時に行うことで糖尿病を管理し、治療を最も力強く効果的にする包括的なアプローチを取り入れます。以下は糖尿病を管理するためにヨガが働きかける、6つの主要なアプローチです。

1、**血液循環**：糖分が細胞へと移動するのを助け、強化します

2、**プラナの動き**：脾臓、肝臓、腎臓、そして腸はサマナ・ヴァユ（Samana Vayu＝プラナの5つの内の一つ）が支配する領域に位置しており、左から右に、そしてその逆へと横方向への動きを取ります。ねじりや側面を曲げる練習をすることで、これらの器官の効率を高めることができます。

3、**太陽神経叢**：背骨にある、臍のちょうど後ろ側にあるマニブラチャクラ（Manipur Chakra）は、副腎を含む腹部臓器の適切な機能を担っています。

4、**火のエレメント**：消化、そして各臓器への食物の分配を担っています。火のエレメントを強化すること、特にプラナヤマを行うことで消化器官の質を改善できます。

5、**リラクゼーション**：リラクゼーションなくして癒しは起こりません。

6、**デトックス**：これらを実践することで、消化管を直接かつ自然に洗浄します。



ヨガの実践：

1、**パワナムクタサナ・シリーズ (Pawanmuktasana Series)**：スワミ・サティヤナンダ・サラスワティジ (Swami Satyananda Saraswatiji) によって開発されたこの実践グループは糖尿病を効果的に管理する上で、特に他の合併症を持つ人達に劇的な効果をもたらします。

(a) パワナムクタサナ 1：これは体の隅々へ血流とプラナの流れを促進する、シンプルな関節を回すプラクティスです。またリラクゼーションを誘発するように、関節、神経と筋肉から、そして体だけでなく、蓄積されたストレスと緊張を思考からも解放します。適切な血液循環があれば、その他全ての器官も正常に機能し始めます。これらのやりやすいプラクティスは、高血圧、心臓病を持つ患者にも適しており、楽にできるものです。

(b) パワナムクタサナ 2：これは必要に応じて足の動きを使うことにより、消化機能とコアマッスルの強度を高めるための腹部のプラクティスです。これらのプラクティスは余分なカロリーを燃焼させ、強さと自信を高めるのに役立ちます。

(b) パワナムクタサナ 3：これらのプラクティスは骨盤内器官を伸ばし、ねじることにより、下半身のプラナの流れを上昇させます。簡単に出来るものですが、生殖器や泌尿器の機能を高め、また他の腹部の器官の調子も整えます。

2、後方屈曲：全ての腹部器官の調子を整え、マッサージし、免疫システムを強化するために心臓と肺を開き、体と思考のよりよい調和のために脊椎をより柔軟に、そして強くします。例—コブラ、弓、車輪のポーズなど。

3、前屈：脊椎、背中の筋肉、足の緊張を解放します。全ての腹部器官を伸ばし、消化器系、生殖器系の機能を高めます。例—ウサギのポーズ、膝に額をつけるポーズ (Janu Sirsasana、pashchimotanasana)、など、(腰痛がある人は、指導なしにこのグループのプラクティスをしてはいけません)

4、脊椎のねじり：脊椎—腹部をねじるプラクティスは、脾臓が位置しているため糖尿病にとっては最も重要なグループです。上体ひねり (*kati chakrasana*、*ardha matsyendrasana*) など、プラクティショナーの能力によるバリエーションも含めたこれらのプラクティスは、最適かつバランスの取れた機能のために脾臓、腎臓、肝臓、腸や他の器官を若返らせ、活性化させるためにねじるものです。

5、その他のプラクティスのグループ：能力に応じ、側面曲げ (Trikonasana=三角のポーズとそのバリエーション)、バランスを取るポーズ、倒立姿勢 (vipreet karani=壁に沿って足を上げる、sarvangasana=肩立ちのポーズなど)の実践もまた、糖尿病患者に適しています。しかし高血圧や心臓の問題、その他の重度な合併症を持つ人は、倒立姿勢や体に余計な圧力をかけるポーズは避けるべきです。



6、太陽礼拝：これは一つのポジションから他のポジションへと連続的に動くことによって代謝を高める 12 のポーズの組み合わせです。これらの動きはプラナと血液の自由な流れのためのスペースを創り出すよう、全ての筋肉と神経をストレッチします。これらのポーズはまた、よりよいバランスの取れたホルモン分泌のため、直接内分泌腺に影響を与えます。高血圧、心臓に問題がある、または低血糖の人達はこれらのプラクティスを避けるか、または専門家の指導の元でしか行ってはいけません。

7、プラナヤマ：身体的な動きとは別に、プラナヤマの実践は体の代謝に直接影響するため、糖尿病の管理のために最も重要なものです。以下のグループのうちの一つを実行することで、より良い結果を得られます。

(a) バストリカ/カパラパディ (Bhastrika/Kapalbhati)：太り過ぎ、またストレスを抱えている人に適しています。これらの呼吸法は火のエLEMENTと代謝を活性化させます。低血糖、高血圧、または心臓病の症状がある人は、このプラクティスをしてはいけません。

(b) スワン・プラナヤマ (Svan Pranayama)：このプラクティスは腹部器官をマッサージし、整えるためにとても良い効果があります。腹筋を強化し、腹部の脂肪を燃焼させます。また呼吸の質を向上させ、肺の容量を向上させます。火のエLEMENTを増加させますが、高血圧、心臓病の患者は禁止です。

(c)ウジャイ (Ujjayi)：これはストレスを軽減し、高血圧、心臓の問題と甲状腺のバランスを取るために最適なプラクティスです。どんな人にも適しており、糖尿病の他の合併症を管理するのに役立ちます。

(d)ナディ・ショダラ (Nadi Shodara=交互鼻腔呼吸)：このプラクティスは各細胞をリチャージし、神経経路を浄化するのに役立ちます。また血液から細胞へ、またその逆のガス交換を強化させることにより、細胞への糖分の移動の役に立ちます。禁忌はなく、病気の人でも行えるもので、若返った感じがします。

(e)ブラマリ (Bhramari=ハミングビー)：これはストレスを撃退するのに最適なものの一つであり、夜のより良い眠りにも効果的です。

8、ヨガニドラ：この簡単なプラクティスは、身体的、精神的な深いリラクゼーションの状態に到達するために広く使われています。精神的、感情的な問題を抱えている人は特にこのプラクティスからの恩恵を受けられるでしょう。リラクゼーションは治癒のプロセスを大幅にスピードアップさせ、更に問題を受け入れ、自信を持って対処する患者の精神状態も強化させます。



9、デトックス：ネティ (*Neti*=鼻洗浄)、クンジャル (*Kunjral*)、腸洗浄 (ラグーシャンカ プラクシャラナ *Laghoo sankhaprakshalana*) をアサナ、プラナヤマと組み合わせることで健康促進のデトックスとなりえますが、専門家の指導の下で行う必要があります。ラグーは消化管を自然に洗浄し、全ての消化器官を活性化させ、蓄積された毒素を全て腸から排出します。ネティは精神的なストレスを軽減するのにとても適しており、クンジャルは感情的な不均衡に適しています。

ヨガは糖尿病患者のニーズと能力に応じて、健康を管理するための様々なオプションを提供します。患者が糖尿病の原因を知らなくてもヨガはその助けとなり、最大の利益をもたらします。定期的なヨガの実践、正しい食生活、そしてインシュリン投与量を診るための医師の指導を組み合わせが、健康を取り戻す奇跡となり得ます。プラクティスはとても簡単で科学的なものです。難しく、サーカスのようなものを実践する必要はありません。アサナ、プラナヤマ、そしてリラクゼーションのグループからそれぞれ一つか二つのプラクティスを選び、適度な食生活を観察して行くことによって、人々は日々の生活を最大限に楽しむことが出来るのです。