

内受容感覚と身体の気づき

シンポジウムを振り返って

神原 憲治 (関西医科大学心療内科学講座、長岡ヘルスケアセンター)
橋爪 誠 (橋爪医院)

近年「内受容感覚 (interoception)」に関する関心が高まり、論文数も顕著に増えている¹⁾。内受容感覚とは、身体内部の全ての生理的コンディションを捉えて伝える求心性の機能を総称したものである²⁾³⁾。心身医学や「〈身〉の医療」の生理基盤として重要で、その議論には欠かせない概念となりつつある。内受容感覚については、脳科学など基礎生理学もしくは基礎医学の研究者、心理学、心身医学などの臨床医学や補完代替医療などの臨床家や研究者による学際的な議論が期待される。そこで今回は「内受容感覚と身体の気づき」と題し、基盤研究に関わる研究者と心身医療や代替医療に関わる臨床家を招いてシンポジウムを行った。

内受容感覚が心身医学や〈身〉の医療において重要な理由として以下が挙げられる。①外部からの情報ではなく、身体「内部」の知覚であり、一人称の「身」の観点の基盤となる。②心身相関の機序を担うシステムの一つとして重要である。③生体において根源的に重要な、ホメオスタシス(恒常性)を通して健康を維持する機能に関与する。④身体志向アプローチなどで重要な「心身の気づき」の生理基盤となる概念である。⑤心身医学や〈身〉の医療では、他者との関わりとともに自己(self)との関わりが重要であり、その面の考察にも有用である。

もともと身体内部の感覚については、“Common sensation”⁴⁾、“The material me”⁵⁾などと呼ばれており、概念自体は古くからあったが、その機序についてはよく知られていなかった。それが脳科学等の発展によって少しずつ整理され、その機序や³⁾⁶⁾⁷⁾ 評価法とともに⁸⁾⁻¹⁰⁾、自律神経など生理機能や恒常性維持機能との関係¹¹⁾⁻¹⁴⁾、情動・感情との関連¹⁵⁾⁻¹⁷⁾、心身症やう

つなどの病態との関連¹⁾¹¹⁾¹⁸⁾⁻²³⁾、瞑想などの介入との関連²⁴⁾などが研究されるようになった。内受容感覚については多くの文献があるのでそれぞれ適宜参照頂きたい。

庄子雅保氏も述べているように、内受容感覚の研究や評価の方法は種々検討が行われているが、まだまだ発展途上である。特にモダリティの多様性については検討が必要であろう。本質的に客観的な評価が困難という矛盾した側面もある。しかし、中川玲子氏や山本和美氏が述べている身体面から入るアプローチや心理面から入るアプローチ、いずれにおいても自己へのアクセスが変化することで、心身の健康において本質的に重要な変化をもたらす。評価を捉える困難さはあるものの、内受容感覚が何らかの本質的な変化に関与することは各臨床家が共通して感じるところである。シンポジウムでも種々の議論や問題提起がなされたが、個別の議論については各シンポジストの論文を参照頂きたい。

古代ギリシアの格言「汝自身を知れ」は有名だが、同様の格言は洋の東西を問わない。これが人間にとって本質的に重要だからであろう。さらに、自己を知ることは他者の共感や理解にもつながるとされる²⁵⁾。生理学、心理学、医学、哲学など基礎と実践の両分野にまたがって、今後もこの議論が発展していくことを期待したい。

参考文献

- 1) Khalsa S S, Lapidus R C. Can interoception improve the pragmatic search for biomarkers in psy-

- chiatry? *Front Psychiatry*. 2016; 7 (July): 121. doi: 10.3389/fpsyt.2016.00121.
- 2) Sherrington C S. *The integrative action of the nervous system*. New York: Yale university press; 1906.
 - 3) Craig A D. How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nat Rev Neurosci*. 2002; 3 (8): 655–666. doi: 10.1038/nrn894.
 - 4) Weber E H. *Handwörterbuch des Physiologie mit Rücksicht auf physiologische Pathologie*. Bd 3, Abt 2. (Wagner R, ed.). Braunschweig, Germany: Biewig und Sohn; 1846.
 - 5) Sherrington C S. *Text-book of physiology* (Schäfer E A, ed.). Pentland, Edinburgh; 1900.
 - 6) Craig A D, Craig A D B. How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nat Rev Neurosci*. 2009; 10 (1): 59–70. doi: 10.1038/nrn2555.
 - 7) Critchley H D, Wiens S, Rotshtein P, Öhman A, Dolan R J. Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nat Neurosci*. 2004; 7 (2): 189–195. doi: 10.1038/nn1176.
 - 8) Schandry R. Heart beat perception and emotional experience. *Psychophysiology*. 1981; 18 (4): 483–488. doi: 10.1111/j.1469-8986.1981.tb02486.x.
 - 9) Herbert B M, Muth E R, Pollatos O, Herbert C. Interoception across modalities: On the relationship between cardiac awareness and the sensitivity for gastric functions. *PLoS One*. 2012; 7 (5): e36646. doi: 10.1371/journal.pone.0036646.
 - 10) Mehling W E, Price C, Daubenmier J J, Acree M, Bartmess E, Stewart A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS One*. 2012; 7 (11): e48230. doi: 10.1371/journal.pone.0048230.
 - 11) Kanbara K, Fukunaga M. Links among emotional awareness, somatic awareness and autonomic homeostatic processing. *Biopsychosoc Med*. 2016; 10 (1): 16. doi: 10.1186/s13030-016-0059-3.
 - 12) Craig A D. Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Curr Opin Neurobiol*. 2003; 13 (4): 500–505. doi: 10.1016/S0959-4388(03)00090-4.
 - 13) Pollatos O, Gramann K, Schandry R. Neural systems connecting interoceptive awareness and feelings. *Hum Brain Mapp*. 2007; 28 (1): 9–18. doi: 10.1002/hbm.20258.
 - 14) Herbert B M, Pollatos O, Flor H, Enck P, Schandry R. Cardiac awareness and autonomic cardiac reactivity during emotional picture viewing and mental stress. *Psychophysiology*. 2010; 47 (2): 342–354. doi: 10.1111/j.1469-8986.2009.00931.x.
 - 15) 寺澤 悠理, 梅田 聡. Psychological and neural mechanisms of interoception and emotions 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム. *心理学評論*. 2014; 57 (1): 49–66. <http://ci.nii.ac.jp/naid/40020172260/en/>. Accessed March 1, 2015.
 - 16) Garfinkel S N, Critchley H D. Interoception, emotion and brain: New insights link internal physiology to social behaviour. Commentary on: “Anterior insular cortex mediates bodily sensibility and social anxiety” by Terasawa et al. (2012). *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2013; 8 (3): 231–234. doi: 10.1093/scan/nss140.
 - 17) Terasawa Y, Fukushima H, Umeda S. How does interoceptive awareness interact with the subjective experience of emotion? An fMRI study. *Hum Brain Mapp*. 2013; 34 (3): 598–612. doi: 10.1002/hbm.21458.
 - 18) Domschke K, Stevens S, Pfeiderer B, Gerlach A L. Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. *Clin Psychol Rev*. 2010; 30 (1): 1–11. doi: 10.1016/j.cpr.2009.08.008.
 - 19) Horing B, Kugel H, Brenner V, Zipfel S, Enck P. Perception and pain thresholds for cutaneous heat and cold, and rectal distension: Associations and disassociations. *Neurogastroenterol Motil*. 2013; 25 (12): 791–803. doi: 10.1111/nmo.12207.
 - 20) Duschek S, Montoro C I, Reyes del Paso G A. Diminished interoceptive awareness in fibromyalgia syndrome. *Behav Med*. 2015; 4289 (November): 100–007. doi: 10.1080/08964289.2015.1094442.
 - 21) Schaefer M, Egloff B, Witthöft M. Is interoceptive awareness really altered in somatoform disorders? Testing competing theories with two paradigms of

- heartbeat perception. *J Abnorm Psychol.* 2012; 121 (3): 719–724. doi: 10.1037/a0028509.
- 22) Mussgay L, Klinkenberg N, Rüdell H. Heart beat perception in patients with depressive, somatoform, and personality disorders. *J Psychophysiol.* 1999; 13 (1): 27–36. doi: 10.1027//0269-8803.13.1.27.
- 23) Weiss S, Sack M, Henningsen P, Pollatos O. On the interaction of self-regulation, interoception and pain perception. *Psychopathology.* 2014; 47 (6): 377–382. doi: 10.1159/000365107.
- 24) Farb N, Daubenmier J, Price C J, et al. Interoception, contemplative practice, and health. *Front Psychol.* 2015; 6 (June): 1–26. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00763.
- 25) Fukushima H, Terasawa Y, Umeda S. Association between interoception and empathy: Evidence from heartbeat-evoked brain potential. *Int J Psychophysiol.* 2011; 79 (2): 259–265. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2010.10.015.
- 30) Neff, K. D. : The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2: 223–250, 2003.

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>
 **ratik**