Uni ja musiikki - ihmeelliset lääkkeet

OPH Eläkeläiset ry

26.10.2026




TÄSSÄ TALOSSA ASUIVAT VUOSINA 1926–1973
HANNES GEBHARD (1864–1933)
Professori, osuustoiminnan kehittäjä, poliitikko,
pientilallisten olojen tutkija ja edistäjä
HEDVIG GEBHARD (1867–1961)
Osuustoimintavaikuttaja, naisasianainen, kansanedustaja,
kotitalousvalistuksen kehittäjä
MAIJU GEBHARD (1896–1986)
Työtehoseuran kotitalousosaston päällikkö,
astiankuivauskaapin keksijä, kotitalousopettaja



Miikka Peltomaa, erikoislääkäri, dosentti
Korva-, nenä- ja kurkkutaudit
Musiikkilääketieteen erityispätevyys
Vastaava lääkäri, Unen Pihlajalinna
Helsingin yliopisto

Sidonnaisuudet

Luennot:
Sibelius-Akatemia, Sydänliitto, Hengitysliitto, Yleisradio, Helsingin kaupunki
Apurahat:
ESEK, WSOY kirjallisuussäätiö, Koneen säätiö, Suomen Lääkäriliitto, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Työsuojelurahasto, Gyllenbergin säätiö
Osakkuus:
PJK Test House Oy, Nukkuaino Oy, Unikuntoon Oy, Oneiros Therapies Ltd Oy, Audora Oy
Asiantuntijatehtävät:
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Traficom, Yleisradio, Uusi Lastensairaala Säätiö, Helsingin kaupunki, Lahden kaupunki, Medikettu Oy
Työsuhde:
Pihlajalinna


P





Tampereen yliopisto

HELSINGIN YLIOPISTO



MUSIIKKITALO



SIBELIUS-AKATEMIA


Pihlajalinna

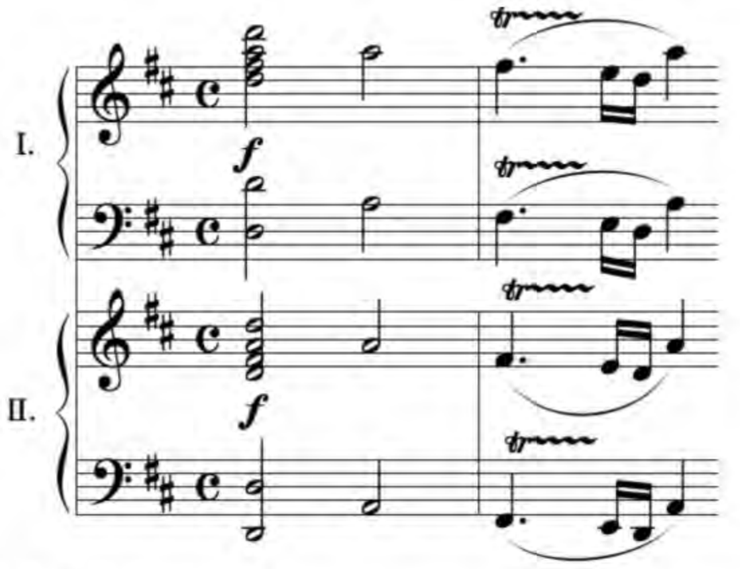
Uni ja musiikki - ihmeelliset lääkkeet

OPH Eläkeläiset ry

26.10.2026



MOZART-EFEKTI



Music and spatial task performance
Frances H. Rauscher, Gordon L. Shaw &
Catherine N. Ky - Nature (1993)

Mozartin D-duurisonaatti 2 pianolle (KV 448)

"Music makes you smarter"

Musiikki ja lapsen aivot

Kasvava tieteellinen näyttö musiikkiharrastuksen myönteisestä vaikutuksesta lapsen

- kielelliseen kehitykseen
- tarkkaavuuteen
- näkemisen hahmottamiseen
- toiminnanohjaukseen

Miten musiikin vaikutuksia ihmiseen tutkitaan?

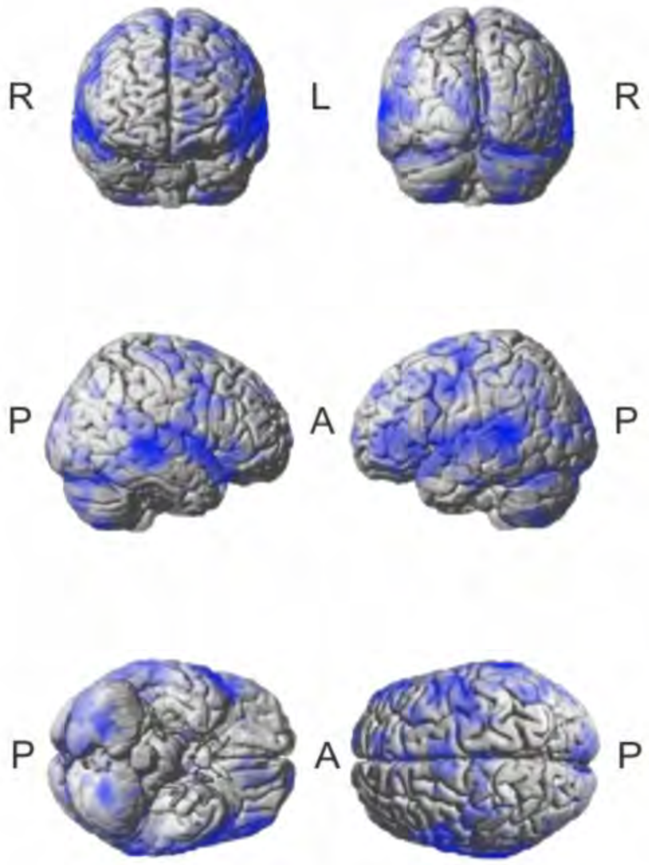
Kontrolloituja tutkimuksia (CRT)

Pitkäaikaisseurantoja

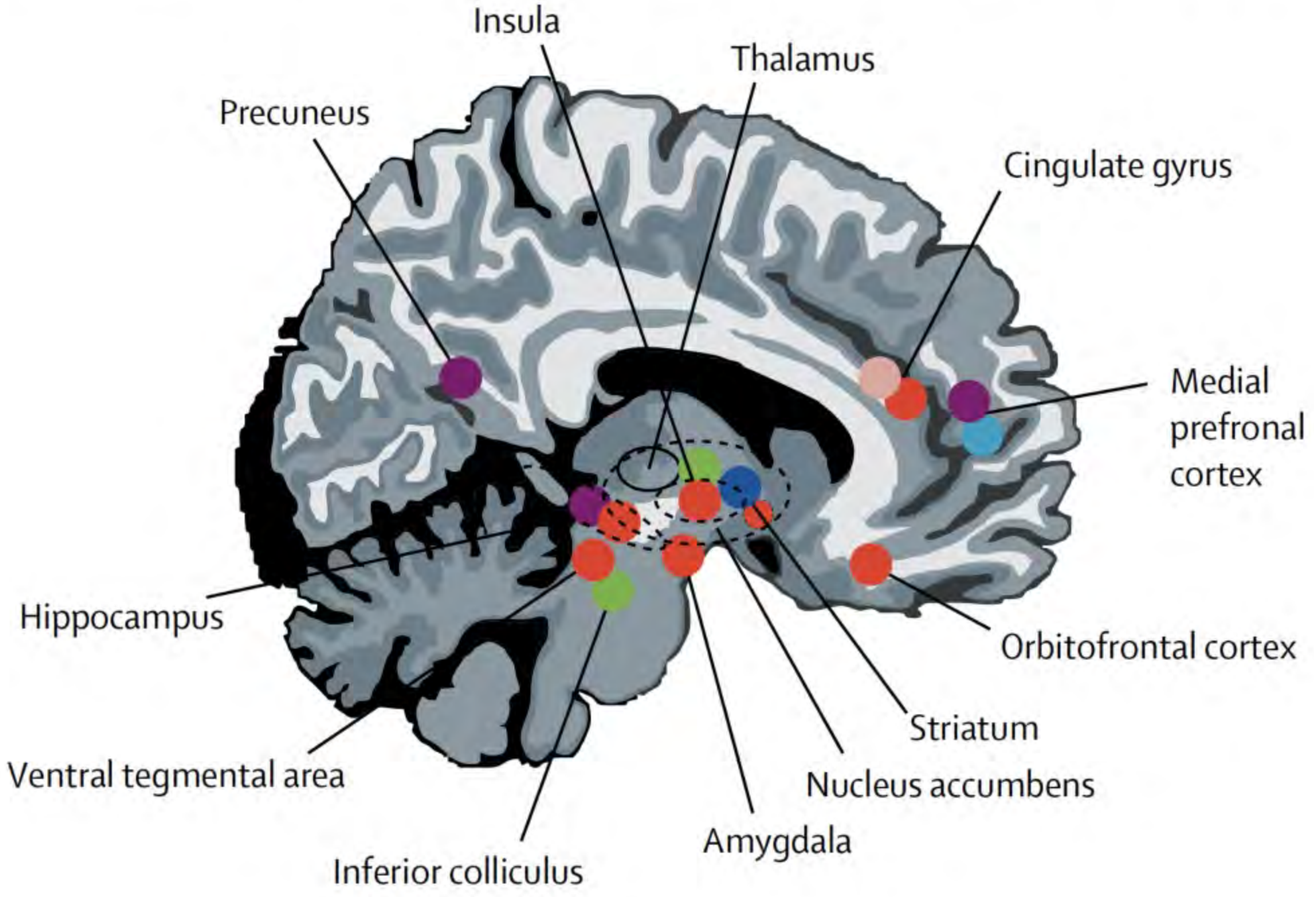
Laboratoriotutkimukset
- EEG - aivosähkökäyrä
- fMRI - magneettikuvaus

Toiminnallisia testejä
- Neuropsykologiset testit
- Kuulon tutkimus

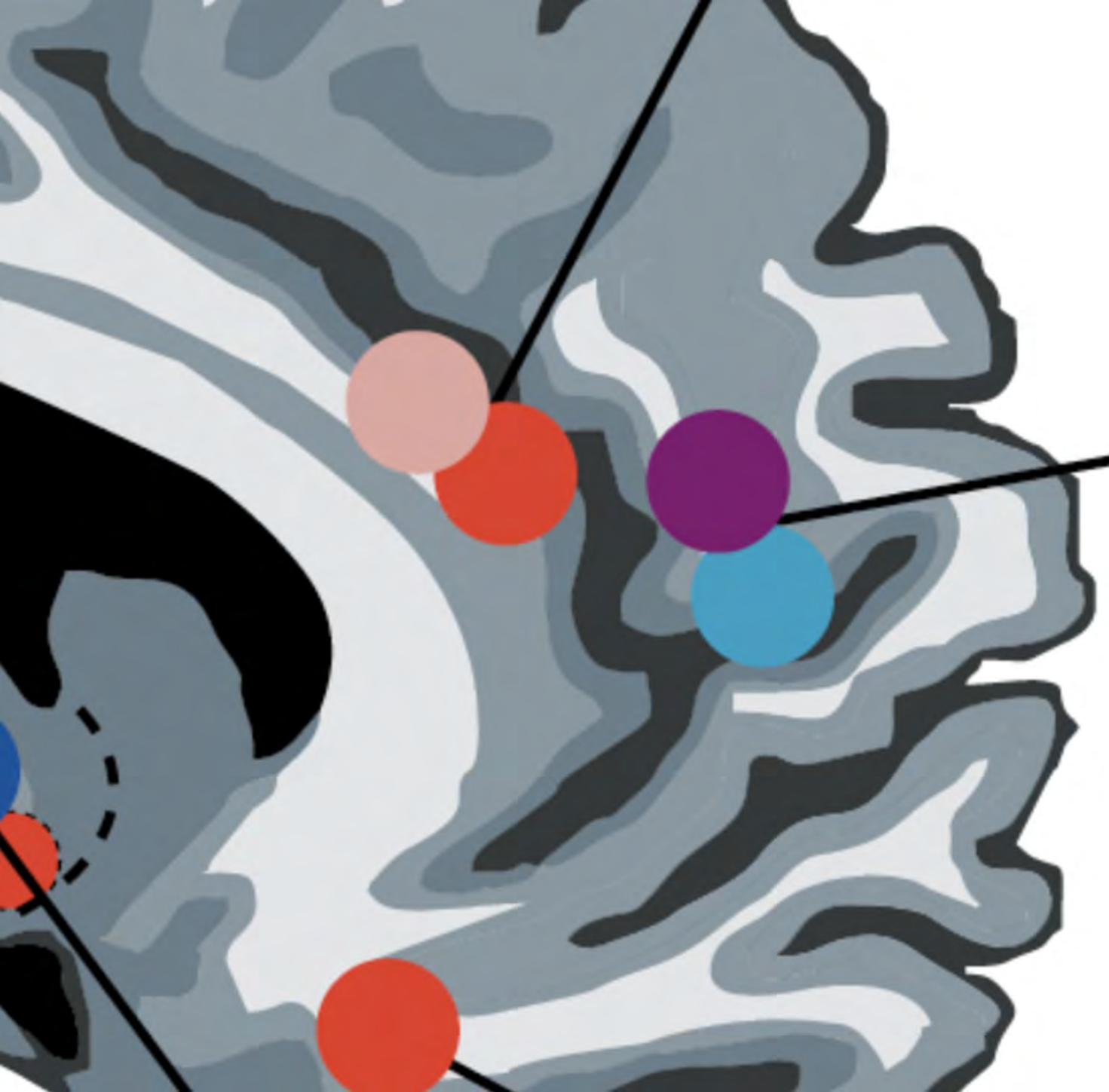
Musiikki terveissä aivoissa



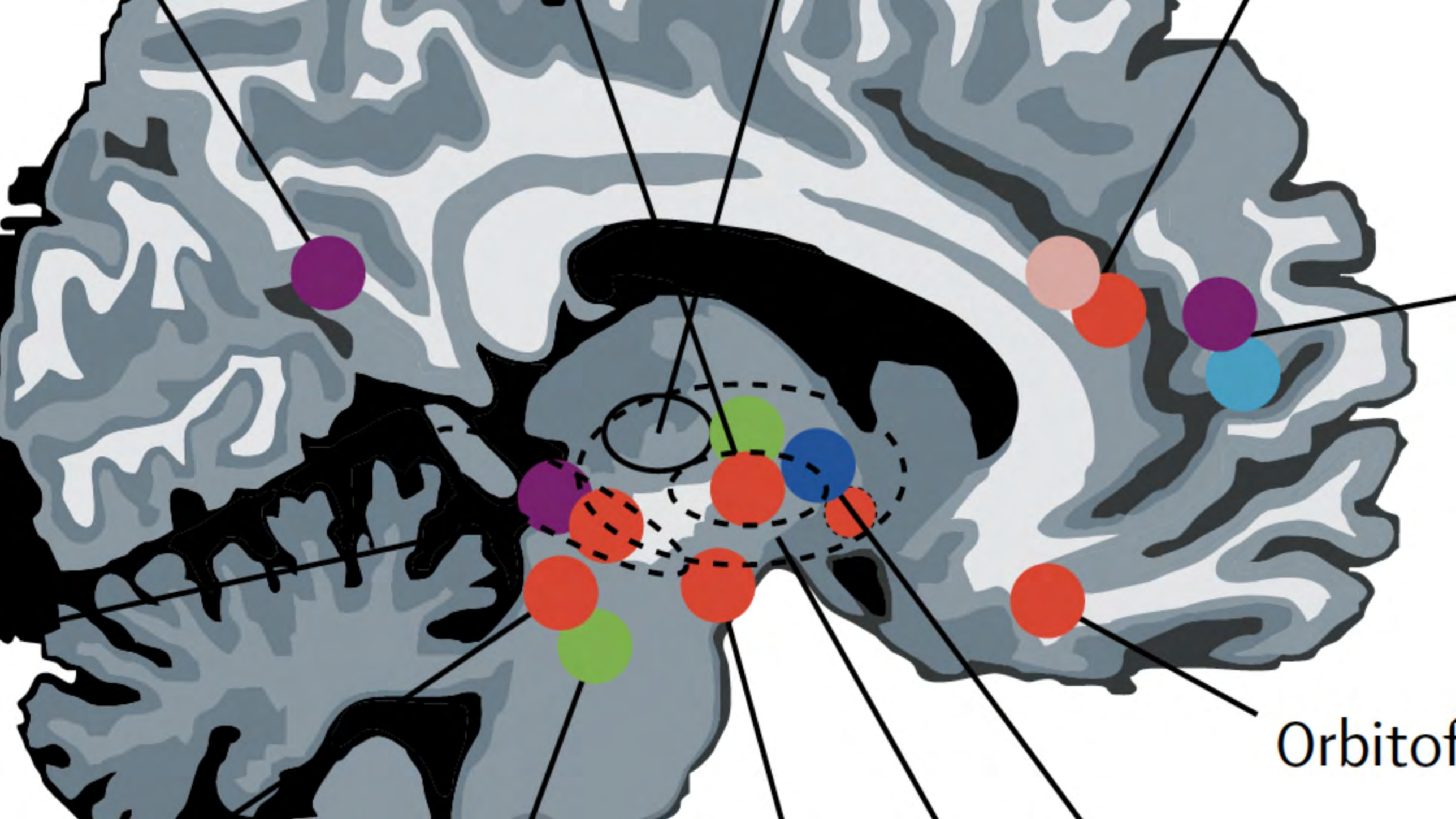
Musiikkia käsitellään aivoissa monessa paikassa ja monipuolisesti



Särkämö T ym. Music perception and cognition: development, neural basis, and rehabilitative use of music. Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci 2013



Medial
prefronal
cortex


Orbitof

KATSAUSARTIKKELI Suom Lääkäril 2024;79:e42184, www.laakarilehti.fi/e42184

Miksi musiikki on ihmiselle hyväksi?

- Kyky ymmärtää musiikkia on säilynyt evoluutiossa puhekyvyn ohella ihmisen keskeisenä kommunikaatiokeinona.
- Henkilökohtaisia muistoja herättämällä musiikki tarjoaa ikkunan ihmisen omaan elämänhistoriaan sekä vahvistaa vuorovaikutusta ja siteitä yhteisöön.
- Aivotutkimus on osoittanut musiikin lisäävän terveyttä ja hyvinvointia ihmisen koko elinkaaren aikana sekä tehostavan monien sairauksien hoitoa ja kuntoutusta.
- Musiikilla voi olla myös haitallisia vaikutuksia.

Seppo Soinila, Miikka Peltomaa
20.11.2024 12.38



MUSIIKKI - IHMEELLINEN LÄÄKE

MUSIIKKITERAPIA

Suomessa koulutusta jo 50 vuotta (JY)

Musiikkiterapeutti

Musiikin elementit vuorovaikutuksen välineinä

Käytössä mm.

- mielenterveysongelmat
- kehitysvammaisten kuntoutus
- autismi
- krooninen kipu

MUSIIKKITERAPIA

Suomessa koulutusta jo 50 vuotta (JY)

Musiikkiterapeutti

Musiikin elementit vuorovaikutuksen välineinä

Käytössä mm.

- mielenterveysongelmat
- kehitysvammaisten kuntoutus
- autismi
- krooninen kipu

MUSIIKKI - IHMEELLINEN LÄÄKE

Depressio

Erkkilä J ym. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. Br J Psychiatry 2011

Parkinsonin tauti

Leikkauspotilaan kipu, ahdistus

Hole J ym. Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. Lancet 2015





MUSIIKKI - IHMEELLINEN LÄÄKE KUOROLAULU

TUTKIMUS KANADASTA: Kuoroharrastuksen vaikutus ikäkuuloon

Kuorolauluryhmä 34 henkeä, keski-ikä 67 v
Verrokkiryhmä 29 henkeä, keski-ikä 67

Kuorolauluryhmä: 10 viikkoa, kuoroharjoitus (2h) + yksilöharjoitus (1h)
Verrokkiryhmä: Ei mitään toimia

Tutkimukset ennen ja jälkeen: Kuulon tutkimus, EEG, kognitiivinen arvio

LOPPUPÄÄTELMÄ: Lyhytkestoinen viikottainen yhdessä laulaminen parantaa merkittävästi puheen erotuskykyä hälyssä

Moni tutkimukseen osallistunut jatkoi kuoroharrastusta liittymällä kuoroon

Dubinsky E ym. Short-Term Choir Singing Supports Speech-in-Noise Perception and Neural Pitch Strength in Older Adults With Age-Related Hearing Loss. Frontiers in Neuroscience 2019.



TUTKIMUS KANADASTA: Kuoroharrastuksen vaikutus ikäkuuloon

Kuorolauluryhmä 34 henkeä, keski-ikä 67 v
Verrokkiryhmä 29 henkeä, keski-ikä 67

Kuorolauluryhmä: 10 viikkoa, kuoroharjoitus (2h) + yksilöharjoitus (1h)
Verrokkiryhmä: Ei mitään toimia

Tutkimukset ennen ja jälkeen: Kuulon tutkimus, EEG, kognitiivinen arvio

LOPPUPÄÄTELMÄ: Lyhytkestoinen viikottainen yhdessä laulaminen parantaa merkittävästi puheen erotuskykyä hälyssä

Moni tutkimukseen osallistunut jatkoi kuoroharrastusta liittymällä kuoroon

Dubinsky E ym. Short-Term Choir Singing Supports Speech-in-Noise Perception

MUSIIKKI - IHMEELLINEN LÄÄKE

MUISTISAIRAUS, DEMENTIA

Tutkimuksissa (kymmeniä RCT-tutkimuksia) todettuja musiikin hyötyjä dementiapotilailla:

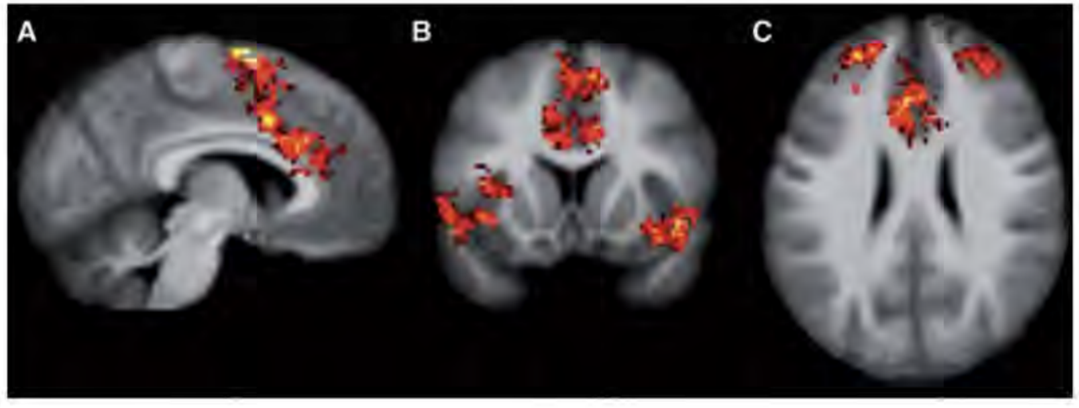
- Kognitiivisen tason ylläpito
- Käytöshäiriöiden väheneminen
- Sydämen rauhoittuminen
- Kivun helpottuminen
- Mielialan ja elämänlaadun parantuminen



MUSIIKKI - IHMEELLINEN LÄÄKE

MUISTISAIRAUS, DEMENTIA

Musiikkia muistava ja käsittelevä kaistale otsalohkon alueella aivoissa säilyy toimintakunnossa pitkään Alzheimerin taudin edetessä



MUSIIKKI LÄÄKKEENÄ - TUTKITTUA JA TUNTEMATONTA

Musiikin hyvästä vaikutuksesta kaikille ja parantavasta vaikutuksesta sairaille on paljon tieteellistä näyttöä

Paljon on kuitenkin myös **selvitettävää**:

Kuinka musiikki vaikuttaa aivoissa ja kehossa?
Mikä musiikki on parasta?
Miten musiikkia pitäisi annostella?
Milloin musiikista voi olla haittaa?

Tarvitaan siis **lisää laadukasta tutkimusta** musiikin vaikutuksesta ihmiseen ja musiikin käytöstä sairauksien hoidossa.

Musiikin hyvästä vaikutuksesta kaikille ja parantavasta vaikutuksesta sairaille on paljon tieteellistä näyttöä

Paljon on kuitenkin myös **selvitettävää**:

Kuinka musiikki vaikuttaa aivoissa ja kehossa?
Mikä musiikki on parasta?
Miten musiikkia pitäisi annostella?
Milloin musiikista voi olla haittaa?

Tarvitaan siis **lisää laadukasta tutkimusta** musiikin vaikutuksesta ihmiseen ja musiikin käytöstä sairauksien hoidossa.

UNI PARAS LÄÄKE ON?



ERILAISET NUKKUJAT











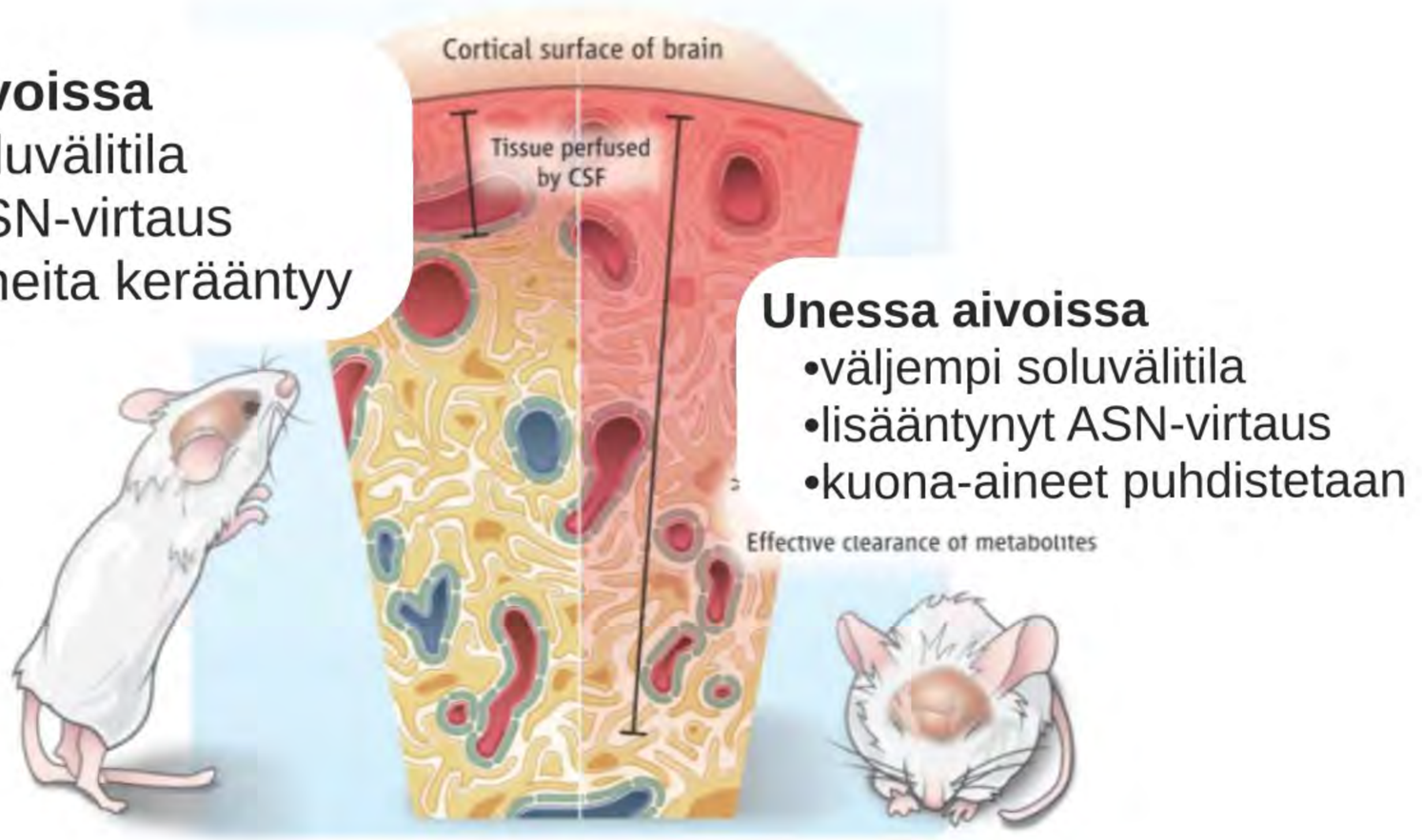






AIVOJEN HUUHTELUOHJELMA - GLYMFAATTINEN JÄRJESTELMÄ

Valveilla aivoissa
- •ahdas soluvälitila
- •niukka ASN-virtaus
- •kuona-aineita kerääntyy

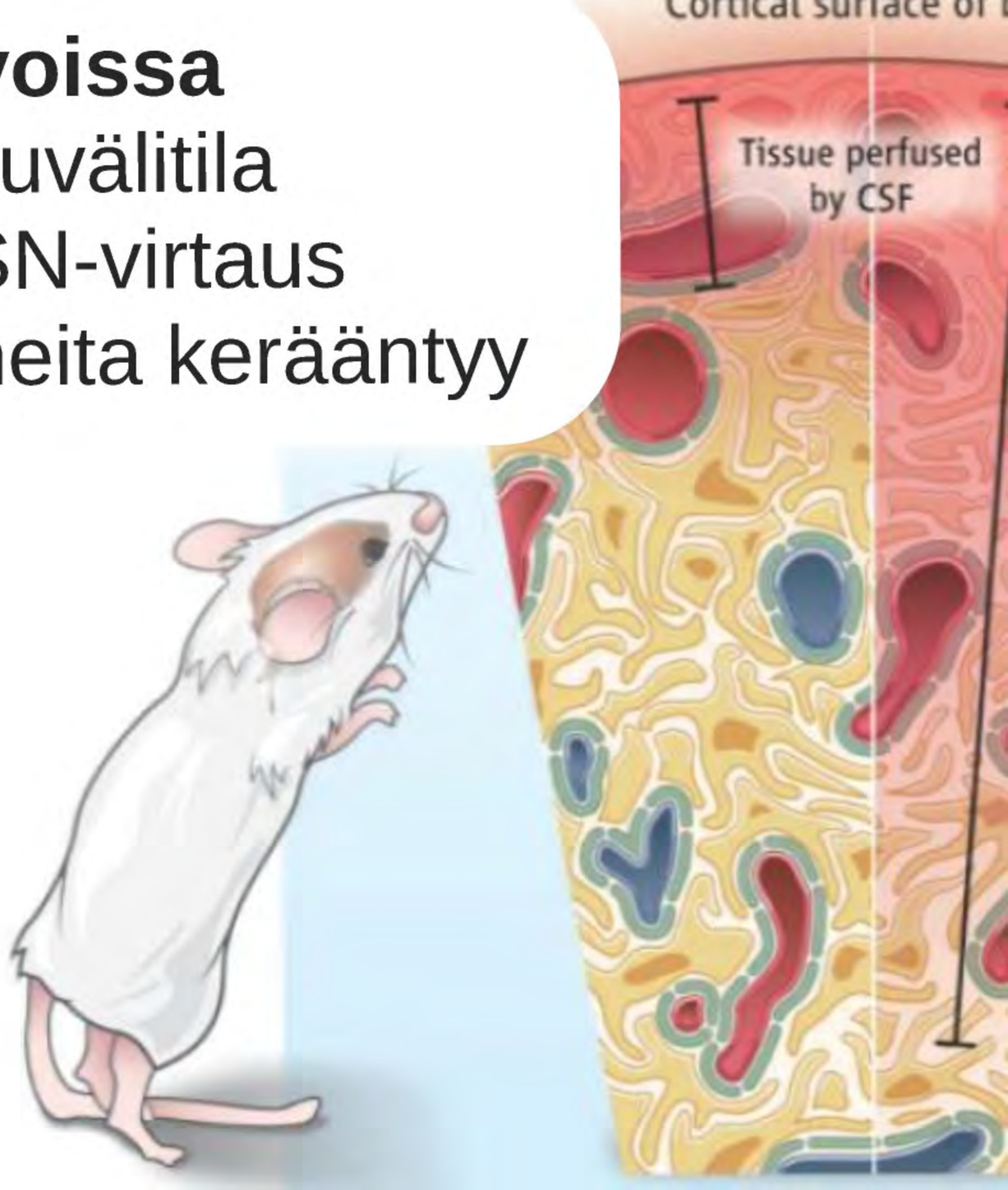


Unessa aivoissa
- •väljempi soluvälitila
- •lisääntynyt ASN-virtaus
- •kuona-aineet puhdistetaan

ASN=aivo-selkäydinneste

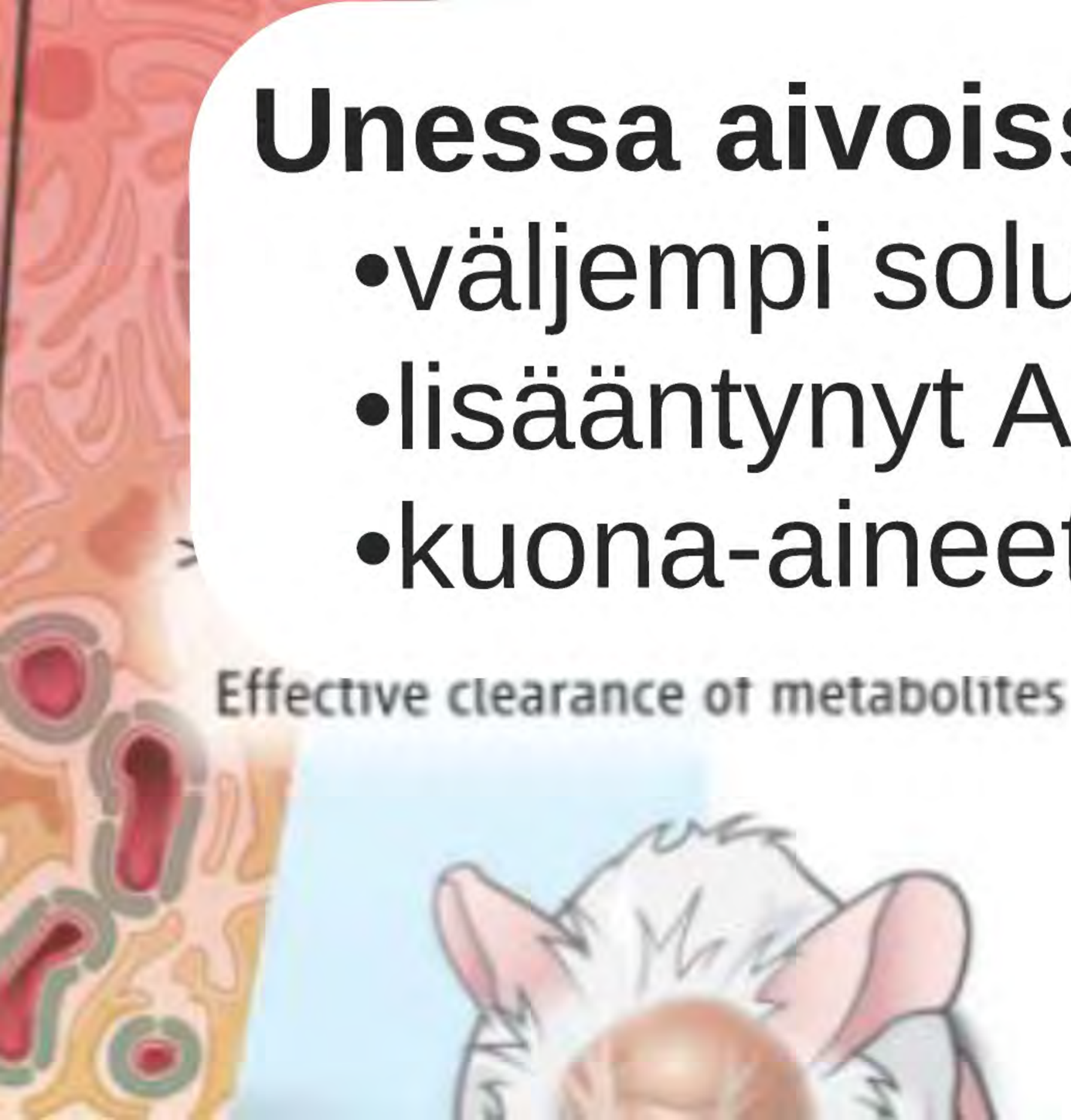
Valveilla aivoissa

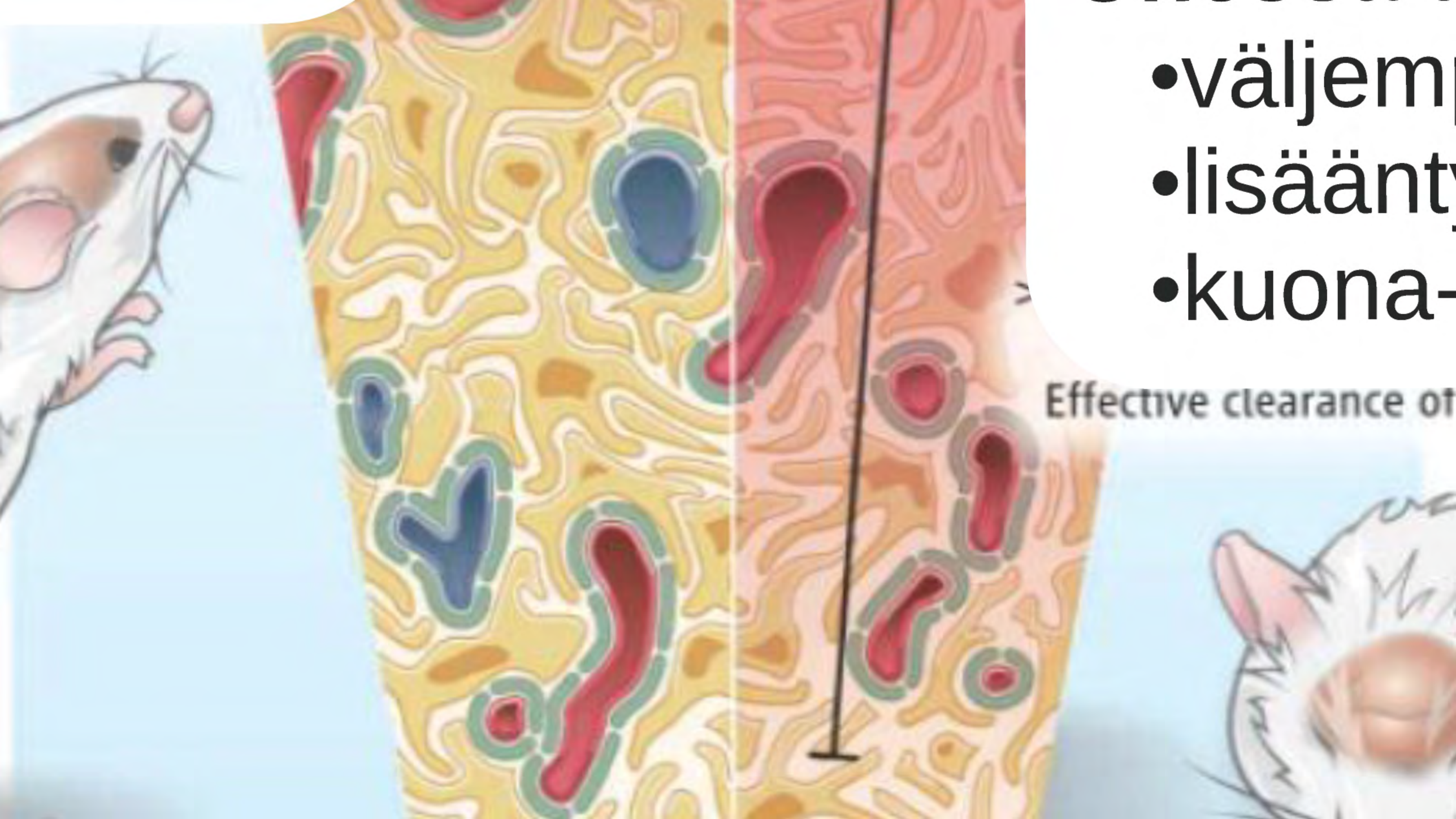
- ahdas soluvälitila
- niukka ASN-virtaus
- kuona-aineita kerääntyy



Unessa aivoissa

- väljempi soluvälitila
- lisääntynyt ASN-virtaus
- kuona-aineet puhdistetaan




•väljem
•lisäänt
•kuona-
Effective clearance of

Ihminen - unesta tehty





UNIAPNEATAUTI



UNIAPNEAPOTILAS

Kuorsausta

Heräilyä

Vessakäyntejä

Tahmeita aamuja

Päiväväsymystä



UNIAPNEA-POTILAS

Masennusta

Työuupumusta

Verenpainetauti

Sokeritauti

Sydäninfarkti

Aivoverenkiertohäiriö

Eteisvärinä

Muistisairaus



Yöpolygrafia - uniapneatutkimus





UNIAPNEA-POTILAS

Soittajan tarina



UNI PARAS LÄHDE ON...

Nuorimies - muusikko - herää aamulla mukava laulu mielessään...

Mitä kotiin vietäväksi?

Nuku enemmän

Liiku säännöllisesti

Käytä silmiä ja korvia, käy taidenäyttelyissä, konserteissa ja teatterissa

Soita tai laula,
yksin tai yhdessä


Hyvää yötä!