

意欲や活力を取り戻す可視総合光線療法

一般財団法人光線研究所
研究員 柿沼 規之
所長 医学博士 黒田 一明

「以前のようにどこかに出かけたいと思わなくなった」、「嫌なことがあると考え込んでずっと引きずってしまう」、「何かに感動することが少なくなった」などの自覚症状がもしあれば、それは黄色信号です。体力があるのに意欲や活力がない状態、気力が充実していなければ心身共に本当の健康とはいえません。意欲や活力あふれる状態の維持、そして現在それらを失いつつある状態を以前のように取り戻すために可視総合光線療法が効果的です。

今回、なぜこのような現象が起こるのか、その解説とともに可視総合光線療法の有用性と効果がみられた症例を紹介します。

■生活実態調査

東京都が実施する生活実態に関する調査結果で、40年前は杖などを使わず正常に歩行できる65歳～69歳の割合は90%以下でしたが、20年前にはその割合が95%を超えていました。また、75歳～79歳の場合でも40年前は80%を切っていたのが20年前には90%程の人が正常歩行出来るという結果が出ています。

高齢化が進む現代社会において、日常生活能力は以前と比べて現在の方が高くなっているのは明らかです。身体の衰えばかりを気にする考え方を少し改めたほうが良いかもしれませんが、知力や体力を維持するためにも、精神面の若さ、意欲や活力あふれる状態を長く保つことが大切と考えます。意欲低下や活力低下の状態では、日々の生活が楽しいはずがありません。

■原因

◆前頭葉萎縮の影響：

意欲や活力の低下は、前頭葉の萎縮と深い関係があると言われています。脳は部位によって働きが異なり、大脳の前方にある前頭葉は意欲や思考、感情のコントロール、性格、理性など人間的な部分を司っています。

個人差はありますが、前頭葉の萎縮は40歳代から始まり、残念ながら何もしないで放置していると年齢とともに萎縮はどんどん進行していきます。結果、意欲や活力がなくなる、感情がコントロール出来なくなる、やる気が起きない、どうでもよくなる、面倒くさいという思考に陥りやすくなります。

加齢で意欲や活力が低下していく可能性は高まりますが、近年20歳～30歳代の若い世代にも意欲や活力の低下がみられることが増えているようです。

◆その他の原因：

1. 神経伝達物質セロトニンの減少 セロトニンの作用はドーパミン（喜びや快楽を伝達する物質）やノルアドレナリン（恐れや驚きを伝達する物質）などをコントロールし精神の安定を保つ働きがあります。
2. 性ホルモンの減少と自律神経の乱れ性ホルモンの分泌は20歳代がピークで年齢とともに

に減少します。特に女性は 50 歳前後で大幅に減少し、男性はじわじわと減少します。ストレスなどが原因で自律神経が乱れると急激に減少し意欲の低下がみられます。

3. 動脈硬化

血管壁にコレステロールなどが沈着することで血管が細くなると脳への血流が不良となり、前頭葉の萎縮が進行してします。

4. ビタミンD不足

ビタミンD不足による疲労感がとれず疲れやすくなったり、思うように身体が動かない、鬱っぽい気分になることが分かっています。

5. 病気に上る影響

うつ病、認知症、甲状腺疾患などが挙げられます。

6. 薬剤による副作用

抗うつ剤や睡眠導入剤などの薬剤の副作用が前頭葉に影響します。

7. 複数の原因の重なりあい

前頭葉の萎縮というひとつの原因の場合もあれば複数の原因が複雑に重なり引き起こされている場合もあります。

■可視総合光線療法

可視総合光線療法の光と熱エネルギーは全身の血行状態を改善して神経伝達物質セロトニンの分泌やビタミンDの産生を促しホルモンバランスを整えます。

また睡眠の質を良くし、過緊張を和らげるので自律神経のバランスを安定させ、本来持っている自然治癒力を引き出すことにつながります。光線療法のこれらの作用や効能により、動脈硬化や前頭葉の萎縮の進行を抑制し、意欲や活力を取り戻すことに人変効果的な治療になると考えます。

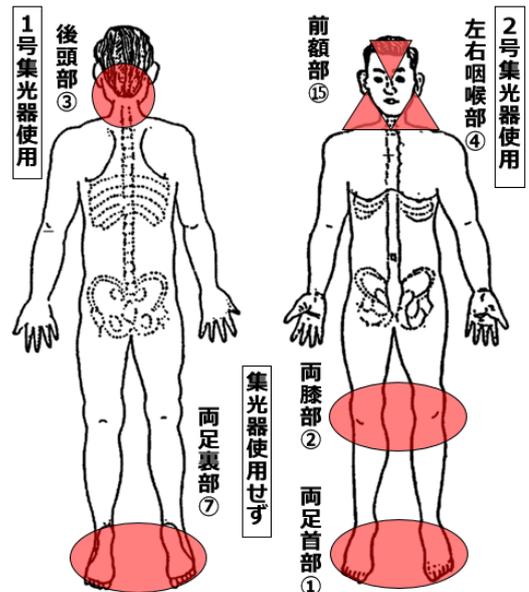
注：うつ病、認知症、甲状腺疾患などの病気によって意欲が低下している場合は、病院治療と光線治療の併用が望ましいこともあります。

◆治療用カーボン

3002-5000番
3001-5000番
1000-3002番
1000-4002番など

※光線治療に慣れていない人は治療後疲れやだるさを感じてしまう陽性反応がでることがあるので、その場合は慣れるまでは各照射時間を短くすると良い。

◆照射部位



◆照射時間：各5～10分間

■日常生活での工夫

可視総合光線療法で治療するとともに、日常生活では日光浴（1日約 15～30 分間）や外気浴を行うことを心がけて下さい。もし外出する気力がない場合は部屋のカーテンを開けて部屋の中に日の光を入れることから始めて下さい。精神安定に不可欠な脳内物質セロトニンの原料となるトリプトファンが多く含まれるのが肉や魚などのたんぱく質なので、これらをできるだけ摂るようにすることも必要です。

また萎縮し始めた前頭葉に活を入れるためには脳を甘やかさないことも必要です。マンネリ化した生活を見直す、趣味などでドキドキやワクワクする時間を増やすこともお勧めします。

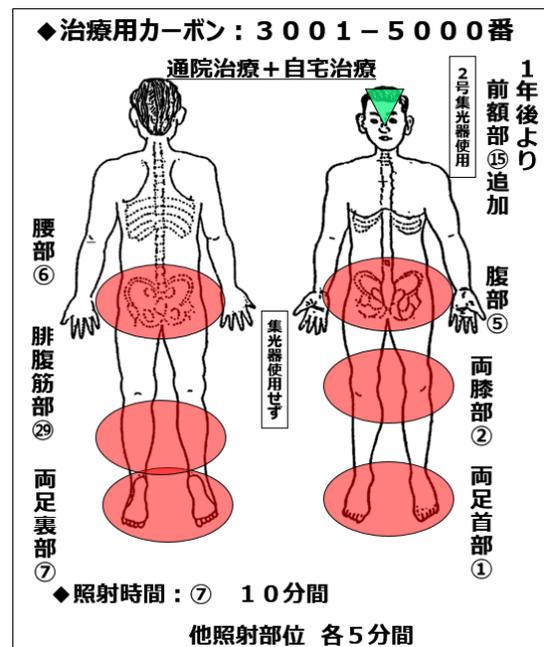
■治療例1 朝起きられない・全身だるい 29歳 女性

◆症状の経過：

20 歳頃大学生のときに朝起きるのが辛くなり、一日中全身がだるくて大学を休む日が多くなった。心療内科にかかり一時抗うつ薬も服用したが効果はなかった。

昼夜逆転の日々が続き、冷えやのぼせ、頻尿、頭痛など様々な不定愁訴があった。以前光線治療で体調を良くした経験がある母に勧められ、27 歳時に当附属診療所を受診した。

（当所での治療方法）



◆治療の経過：毎日の自宅治療と月1回の当所への通院治療を行った。初めての当所での光線治療後、数日間全身の筋肉や関節の痛み、だるくなる陽性反応がでたが数日間でその反応も落ち着いた。朝はなるべくカーテンを開けて部屋の中を明るくするようにした。半年後に抗うつ剤を中止、1年後には以前より朝が起きられるようになり、全身のだるさが和らいで読書や簡単な家事ができるようになってきた。2年後、就寝時間はまだ遅くなることはあるが、朝の目覚めは以前よりもさらによくなり、アルバイトを始めて気持ちが前向きになってきている。

■治療例2 易疲労・緊張感・不安感・不眠 61歳 女性

◆症状の経過：

51歳時北海道から東京に引越した。その後東京の生活リズムに適応出来ず、何をするにも疲れやすくて気力がなく、緊張感や不安感、不眠などがあった。病院では更年期障害と言われ、安定剤と漢方薬を処方された。服用すると少し良くなったが、疲れやすくて気力がないのは相変わらずだった。

40歳時、親戚に勧められ健康維持のために少しでも治療をしていた光線治療のことを思い出し、今の自分の状態が少しでも良くなればと思い、54歳の時に当附属診療所を受診した。

◆治療用カーボン：3002-5000番
2年後から1000-3002番

1号集光器使用 2号集光器使用

後頭部③ 前額部⑮と
左右咽喉部④追加

2年後より

両膝部②

両足裏部⑦

集光器使用せず

◆照射時間： 1. ⑦②⑥③ 各10分間
2. ⑦②⑥⑮ " "
3. ④⑦ " "

(当所での治療方法)

<p>1回目 ⑦②⑥③ 各10分間</p>	<p>2回目 ⑦②⑥⑮ 各10分間</p>	<p>3回目 ④⑦ 各10分間</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

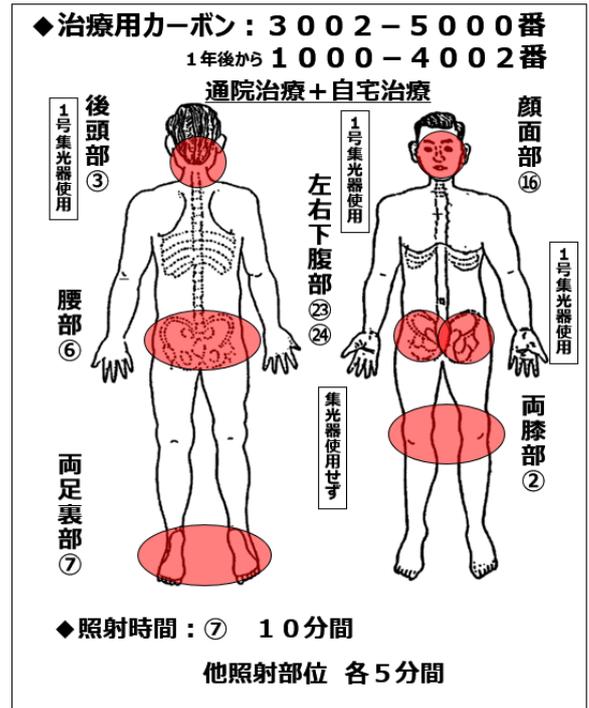
◆治療の経過：自宅治療をしようと意気込んでいたが、治療をする気力がですに1回の当所での治療で終わった。その後も状態は悪化する一方だったので56歳時当所を再診し、週1回通院治療をすることにした。光線照射特に前額部⑮の照射をすると元気が出て疲れにくくなっていくのを実感した。治療2カ月後、治療用カーボンを変えてから緊張感や不安感が和らいで以前より眠れるようになり、意欲や活力が戻ってきた。数年ぶりに朝から旅行に行ったが旅行中は疲れずに楽しめた。その後、5年が経過した現在も精神的にも安定し、友人との会話や旅行を楽しむことができている。

■治療例3 気力がでない・不定愁訴 52歳 女性

◆治療の経過：

42歳頃から疲れやすくなり、休日も家で寝ていることが多くなった。病院では「うつ病」と言われ抗うつ剤を服用したが、改善せずに中止した。学生時代より便秘や頻尿、頭痛、目の奥の痛み、肩こりなど不定愁訴があった。

20代の頃、体調不良を心配した友人に勧められ光線治療器を求めた。自己流で治療をして体調を維持してきたが40歳になってから光線治療はほとんどしていなかった。徐々に体調が悪くなり、日常生活も辛くなってきたので、50歳時に光線治療のことを思い出し思い切って当附属診療所を受診した。



(当所での治療方法)



◆治療の経過：毎日の自宅治療とともに2カ月毎に新幹線で当所への通院治療もした。診察時しっかりと話を聴いてもらったことで先々の不安が和らぎ、少し前向きな気持ちになった。4カ月後、今まであまり摂らなかった肉や魚などを極力摂るようにしたところ少しずつ元気が出てきた。半年後、通院3回目で便秘や頻尿が改善した。1年後、通院11回目で頭痛や目の奥の痛み、肩こりも気にならなくなった。家族や周囲の人達から「表情が明るくなった」と言われるようになった。1年半後、通院21回目が終わった現在、朝起き上がることも問題なく、休みの日には夫と一緒に出かけたりして元気に過ごしている。