光線研究
kousenkenkyu
発行所　一般財団法人 光線研究所
〒169-0072
東京都新宿区大久保1-8-18
TEL 03（3200）3276
URL http://kousenkenkyuusho.or.jp/
発行日　偶数月1日発行
価　格　1部100円　年500円

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。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。

目次

① 意欲や活力を取り戻す可視総合光線療法　（財）光線研究所　柿沼規之　黒田一明
② 石灰沈着による肩痛が光線療法で改善した症例　（財）光線研究所　佐藤仁
③ 光線研究費寄付者御芳名
④ 症例報告 ★大腸ガンからの転移性肝臓ガン　術後の回復が大変良好
⑤ 治療報告 ★坐骨神経痛で諦めた民謡舞踊が　たんぽぽ鍼灸指圧接骨院　日下部臣哉 先生　再び踊れるようになった
⑥ 光線のツボ
⑦ 可視総合光線療法研究会報告
⑧ 書籍案内・編集部からのお知らせ

暑中お見舞い申し上げます

皆様が日々健やかに過ごされますようお祈り申し上げます。

令和元年　八月
一般財団法人光線研究所

理事長　医学博士　黒田一明
職員一同

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います。

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・病気による影響
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大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番などを使用。

◆照射部位及び照射時間：両足裏部⑦、両足首部①、両膝部②（以上集光器使用せず）、後頭部③（1号集光器使用）、左右咽喉部④、前額部⑮（以上2号集光器使用）各5～10分間照射。

注：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出ることがあります、その場合は慣れるまで各照射時間を短くし徐々に長くしていきます。

■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歳女性アルバイト　164cm　50kg

◆症状の経過：20歳の大学生の時、朝起きるのが辛くなり、一日中全身がだるく大学を休む日が多くなった。心療内科で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改善した経験がある母の勧めで、27歳時に当附属診療所を受診。

◆光線治療：治療用カーボンは、3001－5000番を使用。照射部位は⑦①②、腓腹筋部㉙、腹部⑤、腰部⑥（以上集光器使用せず）。⑦10分間、他の照射部位は各5分間照射。1年後より前額部⑮5分間を追加照射。

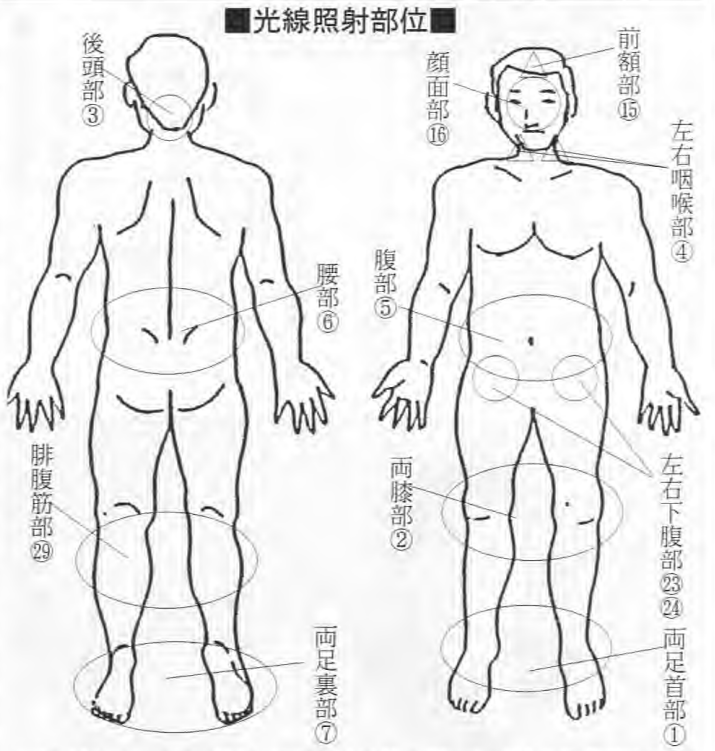
◆治療の経過：毎日の自宅治療と月1回の当所への通院治療を行った。当所での初回の光線治療後、数日間全身の筋肉や関節の痛み、だるさなどの陽性反応が出たが数日間で落ち着いた。朝はなるべくカーテンを開けて部屋を明るくした。

3カ月後、眠れないと夜中にお菓子を食べることがあったがそれがなくなってきた。半年後、抗うつ剤中止。1年後、以前より朝起きるのが楽になってきた。全身のだるさが和らぎ読書ができるようになり、皿洗いなどの簡単な家事も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もあるが、朝の目覚めは以前よりもさらによくなり、アルバイトを始めることができ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　主婦　151cm　65kg

◆症状の経過：51歳時に北海道から東京に引っ越した。その後東京の生活リズムに適応出来ず、何事にも疲れやすく、気力がな

■光線照射部位■



○印は集光器使用せず、○印は1号集光器、△印は2号集光器使用

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診断され、安定剤と漢方薬を処方された。服薬で少し良くなったが、疲れやすく気力がないのは相変わらずだった。40歳時、以前健康維持のため親戚の勧めで少し光線治療をしたことを思い出し、少しでも良くなればと思い54歳時に当附属診療所を受診。

◆**光線治療**：治療用カーボンは、3002－5000番を使用。照射部位は⑦②⑥③各5～10分間照射。56歳再診時に④⑮各5～10分間追加照射。その2カ月後より、治療用カーボン1000－3002番に変更。

◆**治療の経過**：自宅で治療するという意気込みは、気力が出ずに当所での1回の治療で終わった。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回の通院治療を行った。特に前額部⑮への光線照射で元気が出て、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1000－3002番に変更してから緊張感や不安感が和らぎ、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出来ている。

【治療例3】
気力が出ない・不定愁訴
52歳　女性　パート　155cm　45kg

◆**症状の経過**：42歳頃から疲れやすくなり、仕事が休みの日は出掛ける気力がなく寝ていることが多くなった。病院では「うつ病」と診断、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、眼の奥の痛み、肩こりなどの不定愁訴があった。20歳代の頃、体調不良を心配した友人に光線治療を勧められ治療器を求め、自己流で治療しながらなんとか体調を維持していたが、40歳頃には光線治療は殆ど行っていなかった。徐々に体調が悪化、日常生活も辛くなってきた。50歳時に光線治療のことを思い出し、当附属診療所を受診。

◆**光線治療**：治療用カーボン3002－5000番を使用し⑦②⑥③、左右下腹部㉓㉔、顔面部⑯（以上1号集光器使用）。⑦10分間、他部位各5分間照射。1年後より治療用カーボン1000－4002番に変更。

◆**治療の経過**：毎日の自宅治療と2カ月毎の当所への通院治療を開始。当所で初めて治療器4台での光線治療を受け大変気持ち良かったことと、診察時しっかりと話を聞いてもらえたことで、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、光線治療とともに、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、当所通院治療3回目で便秘や頻尿が改善していることに気がつく。1年後、通院治療11回目で頭痛や眼の奥の痛み、肩こりも気にならず、歩行も辛くなくなった。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年半後の通院治療21回目の現在、朝の起床も問題なく、休日には夫と一緒に外出して元気である。

■■ 大阪講演のお知らせ ■■

◆一般財団法人光線研究所 理事長 医学博士
黒田一明所長が大阪で講演を行います。

光線療法講座 *in* 大阪
（第18回講座）

演　題：「膝・腰の痛みに対する可視光線療法」

開催日時：令和元年10月26日（土）　13:30～16:30
場　　所：大阪市中央区谷町7－4－15
大阪府社会福祉会館401号室☎06-6762-5681
地下鉄谷町線・長堀鶴見緑地線
谷町線六丁目駅4番出口（谷町筋を南に250m）
谷町7丁目交差点を西に入る
参 加 費：3,000円（税込）
当日会場でカーボンの販売も致します。

★参加ご希望の方は、大阪府療術師会
担当　三船（みふね）までご連絡下さい。
TEL.　072－695－1288
定員になり次第締切ます。

主催／大阪府療術師会
共催／全国療術師協会関西療術師会

当診療所へのアクセス
（ホームページもご覧下さい）

電　車：	ＪＲ山手線	新大久保駅下車	徒歩9分
	ＪＲ総武線	大久保駅下車（北口）	徒歩13分
	西武新宿線	西武新宿駅下車（北口）	徒歩8分
地下鉄：	副都心線	東新宿駅下車（B1出口）	徒歩4分
	大江戸線	東新宿駅下車（A1出口）	徒歩4分
バ　ス：	新宿駅西口小田急ハルク前36番のりば		
	宿74 東京女子医大行き	東新宿駅前下車	徒歩5分

石灰沈着による肩痛が光線療法で改善した症例
（石灰沈着性肩関節周囲炎）

一般財団法人　光線研究所
研究員　佐藤　仁

肩痛で病院を受診し、肩のレントゲン検査を受け、石灰沈着が痛みの原因と診断される場合があります。病院で治療を続けても、なかなか痛みが取れず困っている患者さんもいます。そのため当診療所を受診する方が多数います。

今回は、石灰沈着性の肩痛が光線治療で改善している症例を紹介します。

■石灰沈着性の肩痛

肩に石灰がたまり肩痛が出る

状態を、「石灰沈着性肩関節周囲炎」と呼びます。40～50歳代の女性に好発し、肩を動かす筋肉（腱板）内に石灰（リン酸カルシウム結晶）が沈着して炎症を起こし、痛みが発生します。石灰沈着の原因は解っていません。発症すると就寝中に激痛で目が覚めたり、動かすと激痛が走ったり、腕が上がらなくなることがあります。

一般的治療は、消炎鎮痛剤の飲み薬や貼り薬ですが、ステロイド注射が使われることもあります。また痛みが改善せず石灰が大量に認められるときは、太めの注射針で石灰を吸引する場合もあります。

■なぜ肩に石灰が沈着するのか

肩関節への石灰沈着のはっきりした原因は分かっていませんが、カルシウム代謝異常が考えられます。人体はカルシウムの不足状態が続くと、骨を溶かして不足するカルシウムを補おうとします。そこで溶け出して余ったカルシウムが人体のいろいろな組織に沈着することをカルシウム代謝異常といいます。

肩への石灰沈着は、女性に好発します。女性の場合、女性ホルモンであるエストロゲンが骨からカルシウムが溶け出すのを防いでいますが、40～50歳代頃から女性ホルモンが減少してくると骨からカルシウムが溶け出しやすくなります。骨から溶け出して余ったカルシウムが肩に沈着するのではないかと考えられます。

■可視総合光線療法

光線治療の光と温熱刺激は、消炎鎮痛作用に優れているので、石灰沈着による肩の痛みを改善します。また、光線治療により体内でビタミンDが産生されることで、カルシウム代謝が改善されます。これにより骨からカルシウムが溶け出すことが抑えられ、肩の石灰沈着の改善や予防に役立ちます。

◆治療用カーボン：3001－4008番、3002－4008番、1000－3001番、1000－3002番等を使用。

◆光線照射部位及び照射時間：両足裏部⑦、両膝部②（以上集光器使用せず）、後頭部③（1号集光器使用）などの基本部位を各5～10分間照射。

肩関節部は、痛む部位に1号集光器を使用して左肩部⑨または右肩部⑩を10分間照射。できれば、肩の前・後ろ・横と3方向から各10分間照射すると効果的です。また、肩こり、首凝りが強い場合は、頸椎下部㉜や背中上部へも適宜追加照射します。

光線研究所附属診療所案内

★診察受付時間（予約優先）
午前9時～11時
午後1時～4時

★通院治療受付時間（予約優先）
午前9時～午後4時
電話・受付窓口で予約を受け付けています。

★診療日
月曜日～金曜日及び
第1・3・5土曜日

★休診日
日曜日・祝祭日
第2・第4土曜日

★診療担当医師
月・水・金曜日　黒田一明
火・木・土曜日　保田美江

★来所治療時の服装
治療の際下着になって頂く場合があります。
気になる方は、キャミソールやショートパンツ等をお持ち下さい。

★代理人相談
来所できない場合は、代理人によるご相談も受けています。
※来診の方を最優先と致しておりますため、電話でのご相談は受け付けておりません。来診が難しい場合は、手紙にてご相談ください。
（有料）

★光線研究費寄付者御芳名★（平成31年3月8日～令和元年5月22日）

金一万円也　大阪府八尾市　山内様
金一千円也　静岡県静岡市　小畑様
金一千円也　埼玉県毛呂山町　ゆず療術院様
金四千百五十二円也　東京都世田谷区　匿名様
金四千九百十四円也　新潟県柏崎市　スプリーム様
金一千円也　広島県広島市　奥井様
金六百十二円也　新潟県長岡市　小松様
金一千九百三十六円也　広島県三次市　匿名様
金二千円也　東京都台東区　柴田様
金二千六百六十八円也　新潟県長岡市　サロンviv様
金二千四百七十六円也　静岡県富士市　匿名様
金一千円也　大阪府堺市　匿名様
金一万円也　青森県弘前市　藤本様
金七百八十八円也　茨城県笠間市　匿名様
金二千円也　静岡県焼津市　片岡様
金一千二百八十円也　埼玉県深谷市　ビューティケイゾウ様
金一千三百八十円也　愛知県蒲郡市　嵐田様
金二千円也　千葉県富里市　堀越様
金一万円也　愛知県名古屋市　たんぽぽ鍼灸指圧接骨院様
金二千円也　群馬県沼田市　佐々木様
金五千円也　広島県広島市　フェールラヴィ様
金一千七百四十六円也　広島県広島市　河野様
金七百四十四円也　兵庫県淡路市　織様
金二千円也　千葉県香取市　武田様
金二万円也　新潟県三条市　吉田様
金三千円也　秋田県秋田市　小玉様
金一千五十六円也　新潟県新潟市　齋木様
金六百四十八円也　広島県広島市　菊村様
金七百二十六円也　滋賀県草津市　土屋様
金二千円也　愛媛県新居浜市　(有)トワリエ光線治療器様
金一千円也　福岡県嘉穂郡　山路様
金二千円也　京都府京都市　市川様
金一万円也　広島県呉市　山内様
金二千円也　兵庫県姫路市　匿名様
金三千円也　埼玉県さいたま市　匿名様
金一万円也　神奈川県横浜市　小高様
金二千円也　栃木県下都賀郡　整体様
金二千円也　神奈川県横浜市　匿名様
金一千二百四十円也　岡山県浅口市　木村様
金二千円也　兵庫県神戸市　原様
金一千三十円也　茨城県つくば市　佐藤様
金三千二百五十一円也　新潟県柏崎市　匿名様
金五千円也　広島県広島市　スプリーム様
金二千円也　茨城県ひたちなか市　木名様
金二千円也　広島県福山市　矢萩様
金五百九十六円也　東京都昭島市　活き活きサロン仲真様
金二千六百六十八円也　新潟県長岡市　浦野様
金七百三十一円也　北海道岩見沢市　美智恵様
金五千円也　静岡県浜松市　進藤様
サロンviv長岡店様
石山様
村松針灸治療院様