

自律神経と可視総合光線療法

= 交感神経過緊張の緩和 =

一般財団法人光線研究所
研究員 佐藤 仁
所長 医学博士 黒田 一明

「頭が重い」、「イライラする」、「疲労感が取れない」、「よく眠れない」など体調不良の訴えは強いのに、病院で検査をしても何も異常が見つからない場合があります。原因不明なので、効果的な治療を見いだせないことも少なくありません。このような場合、自律神経のバランスが崩れている場合が多く見られます。

ストレスが多い現代社会では、自律神経である交感神経の過緊張状態が続き、様々な不定愁訴を引き起こすことが多々あります。

■ 自律神経とは

私たちの手や足などは自分の意志で動かすことができますが、心臓や胃や腸などの内臓は自分の意志では動かすことはできません。呼吸する、内臓を動かす、血液を循環させる、栄養を吸収するなどの働きを自動でコントロールしている神経が自律神経です。

◆ 交感神経と副交感神経

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は心身を活発に活動させるための神経で、仕事や運動中などは交感神経が働き、心身が活動的になります。一方、心身をリラックスさせて、疲労を回復させる役割を担う神経が副交感神経です。

交感神経と副交感神経がシーソーのようにバランスよく働いていれば健康な状態が保たれますが、現代社会はストレスが多く、不規則な生活になりやすく、そのために交感神経の過度の緊張が続き、副交感神経がうまく働けないアンバランスな状態になりがちです。そうすると、自律神経は交感神経に優位に働き、偏り過ぎて弊害が現れます。

■ ストレスと交感神経

交感神経を緊張させるのがいわゆるストレスと呼ばれるものです。ストレスには、良い刺激になるものもありますが、一般的にストレスと言われているものは、心身に不快症状を引き起こすもので、身体的、精神的なもの以外にも「表1」のように様々なものがあります。

ストレスにより、交感神経の緊張状態が継続すると、血管が収縮し、血行が悪化し、冷えや頭痛や肩こりが起こったり、血圧が上昇して動悸や息切れなどの症状が現れることがあります。また、イライラしたり、不眠になったりもします。胃腸系の働きが抑制されると、食欲低下・胃の不快感・便秘などの症状を引き起こします。

自律神経は、様々な臓器・器官をコントロールしているので、交感神経の緊張状態が続くことは、様々な不定愁訴「表2」を引き起こす可能性があり、さらにそれが種々の病気を発症する要因にもつながります。

◆ 交感神経過緊張の緩和の方法

交感神経の緊張改善には、原因となるストレスを極力減らすことが必要ですが、実際にはなかなか減らすことは難しいものです。問題なのは、ストレスで交感神経ばかりが働き過ぎて、副交感神経がよく働けない状態になっていることなので、働き過ぎている交感神経を意識的に緩め、副交感神経の働きを良くすることが大切です。

自律神経は、自分の意志では直接コントロールすることはできませんが、次のような方法で間接的にコントロールすることができます。

①体をよく温める

交感神経の過緊張により、血管が収縮し、血行が悪くなり、体が冷えてきます。まず体を良く温め、血行を良くすることで交感神経の緊張を緩め、副交感神経の働きを高めます。

②筋肉の緊張を取る

交感神経が緊張すると、筋肉がこわばり硬くなってきます。筋肉のこわばりや硬さが取れないと、交感神経の緊張は緩みにくいので、筋肉の緊張を取る事が大切です。

③ゆっくりした深い呼吸

呼吸は自律神経に支配されていますが、唯一意識的にも行うことができ、それにより自律神経をコントロールすることができます。

交感神経の緊張が強い人は、一般に呼吸が浅くなっています。浅い呼吸では、体が必要とする酸素が不足するので、交感神経を緊張させ、血管を縮めて血行を悪くして、酸素消費量を制限しようとしています。逆に、深い呼吸で摂取酸素量が増えると、副交感神経が刺激され、緊張が緩み、血管が拡張し、酸素が体の隅々まで行き渡ります。交感神経の緊張の緩和には、深くて長い呼吸を心がける事が大切です。

④日中に明るい光を浴びる

日中に明るい光を浴びると、体内時計が調節され、交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになります。また、脳内ホルモンのメラトニンの分泌が促進されますが、メラトニンは、副交感神経の働きを優位にしたり、睡眠を促進する働きがあります。

■自律神経と可視総合光線療法

交感神経が過緊張を起こしている場合、可視総合光線療法の温熱と光の作用は、次のような作用で、交感神経の緊張を緩め、副交感神経の働きを高めます。

- ◎体を良く温め、血管を開き、冷えや血行障害を改善する。
- ◎緊張して硬くなっている筋肉を緩める。
- ◎呼吸筋を緩めることで、深い呼吸を促進する。
- ◎心地よい刺激が副交感神経を刺激する。
- ◎光刺激による生体リズムの調節が自律神経の切り替えをスムーズする。

■光線治療方法

◎最初に間接照射をしっかり行い、体全体の冷え・血行不良・筋肉の緊張を改善します。

◆治療用カーボン:3002-5000番、3000-5000番、3001-4008番、1000-3002番等使用
気持ち良く感じるカーボンの組み合わせがあれば、それが効果的です。

◆照射部位:両足裏部⑦、両足首部①、両膝部②各10分間、腹部⑤、腰部⑥、後頭部③、左右咽喉部④各5分間の間接照射から始めます。

※自律神経の乱れが強い場合は、光線治療による初期反応が出やすい場合があるので、最初は照射部位を減らしたり照射時間を短くして治療を始めます。

※間接照射部位以外の、不定愁訴が出ている部位を追加照射してもよいのですが、原因となる交感神経の過緊張の改善に重点をおいた治療が大切です。

■治療例1 首の凝り痛み・足のむくみ・高血圧など 75歳 女性 主婦 150 cm 50 kg

◆症状の経過:元々元気で、ほとんど病院にもかかったことがなかったが、認知症の夫の介護を5年間して、夫が亡くなった後、様々な体調不良が出てきた。首の凝りや痛み、足のむくみや痛みで歩行も困難で、熟睡もできず、血圧も上昇した。病院検査では特に異常がなく、自律神経の乱れとのことで鍼治療を受けていたが、親族に光線治療の話聞き、当附属診療所を受診した。

◆光線治療:治療用カーボンは3001-4008番。⑦①②⑤⑥③を4台の治療器で30~40分間の照射。

◆治療の経過:当所へ週2回程度の通院治療を継続した。通院当初、首の痛みが増し2日ほど辛かったが、その後とても楽になってきた。足のむくみや痛み、腰痛なども徐々に軽減し、血圧も下がってきた。1カ月ほどで、首の痛みは消失。体全体が大変楽になった。通院2カ月程で当初あった体調不良はほぼ解消した。その後は、再発予防のため週1回の通院を継続しており、細かい症状は多少出るが、光線治療ですぐに回復する。

■治療例2 不眠・食欲不振・動悸・だるさなど 65歳 女性 主婦 151 cm 40 kg

◆症状の経過:50歳代の頃は、冷えと胃のもたれ、腹部の張りで悩まされ、検査では特に異常がなかった。漢方と娘に勧められた光線治療を行っていた。60歳時に、母の介護の疲れや趣味の勉強会での無理がたたりに、不眠がひどくなった。睡眠薬も効きが悪く、夜になるのが怖かった。同時に食欲不振、動悸、だるさ、疲れなどの自律神経失調の症状が出て、夕方に光線治療を続けていた。光線治療を行うと、元気にはなるが、不眠が改善せず、半年位して当所を受診した。

◆光線治療:治療用カーボンは3002-5000番使用。⑦①各10分間②⑥③④各5分間照射。

◆治療の経過:午前中に、前額部⑮10分間の照射と就寝前に腹式呼吸も始めてもらった。2~3カ月治療を続けて、徐々に、眠れる様になり、半年位で眠剤なしで眠れる様になった。それとともに、他の自律神経の症状も改善し元気になった。

◆コメント:不眠症の場合、光線治療は心身の緊張を緩め、睡眠リズムを調節します。寝付きが悪い場合は、午前中に光線治療を行うか、前額部⑮のみ午前中に照射すると、睡眠リズムが調整されます。

■治療例3 口中の苦み・胃もたれ 70歳 女性 主婦 153 cm 38 kg

◆症状の経過:9年間の実母の介護中に軽いうつ症状がみられた。母の他界後、口中の苦みや胃もたれが一日中あり、食事美味しくなく、大変不快な思いをしていた。病院で検査をしたが、特に異常はなく、胃腸の漢方薬を処方されたが、全く効果がなかった。半年位して長年光線治療をしている知人から当附属診療所を勧められ、受診した。

◆光線治療:3001-5000番の治療用カーボンで、⑦10分間、①②⑥③各5分間、⑮10分間照射。

◆治療の経過:すぐに治療器を用意し自宅治療を始めた。1カ月治療して全く変化がないので、再度受診した。焦らず根気よく治療を続けることが大切である事をアドバイスした。また、足の冷えが強く、光線治療を行っても温かさをよく感じないので、両足裏部⑦の照射は、1日3回行うことにした。治療半年を過ぎる頃から徐々に口中の苦みの軽減があり、1年後には、口中の苦みは半減、食欲も出て、以前より、食事をおいしく食べられるようになった。舌の状態は治らないと諦めていたが、光線治療で改善して、たいへん感謝している。

◆コメント:この治療例のような味覚障害は、交感神経の過緊張によるもので、舌自体には異常はありません。従って、舌への直接照射はせず、冷えの改善で両足裏部の照射に重点をおくことが大切です。治療結果として、交感神経の緊張が緩和し、味覚障害が改善した症例です。