

# 健康寿命を支える可視総合光線療法

一般財団法人光線研究所  
所長 医学博士 黒田 一明

## ■わが国の高齢化と要支援・要介護の増加(国際医療福祉大学臨床医学センター太田博明)

生命寿命と健康寿命の差である「不健康期間」は男性で9.1年、女性では12.7年で、この期間は男性の人生の11.5%、女性では14.7%に及びます。これは、日本人は生命寿命が長い分、各人の健康格差も大きいということを意味し、特に女性においてはこの健康格差を縮小することは喫緊の課題となっています。

### ◆要支援・要介護の主要原因

男女別の要介護者の割合は男性で32.8%、女性で67.2%です。一方、介護者の割合は、男性が30.6%、女性が69.4%です。つまり、介護するのも、介護を受けるのも女性であることが明確となっています。また、要支援・要介護度別の原因割合には明らかな違いがあり、要介護は脳血管障害と認知症が多く、要支援は老衰と運動器の疾患が多くみられます。男性の原因疾患は脳卒中32.9%、骨折・転倒と関節疾患を合わせた運動器疾患11.3%でした。女性の場合は脳卒中15.9%と男性の約半分で運動器の疾患は骨折・転倒14.1%、関節疾患11.7%で計25.8%と男性の約2倍以上でした。

以上から、介護要因は、男性がメタボリック症候群、女性がロコモティブ症候群(ロコモ)といえます。特に女性では、いつまでも『自分で立ち上がれる・歩ける』ために骨・関節・筋肉・神経の運動器全体の健康を守ることが必要です。

### ◆ロコモティブ症候群

本症候群は、運動器の衰え・加齢や生活習慣が原因の障害で、要介護になるリスクが高まる状態をいいます。骨、関節、筋肉といった運動器に障害が起こり、具体的には『立つ・歩く』といった機能低下の状態です。進行すると日常生活にも支障が出ます。いつまでも自分の足で歩き続けるため、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが大切です。

### ◆メタボリック症候群

本症候群は、心血管病の最大の危険因子と考えられています。欧米型食生活に代表される高脂肪食や運動不足によるエネルギー過剰などの生活習慣で肥満となり、インスリン抵抗性で糖尿病、脂質異常症、高血圧など心血管病の危険因子が集積します。内臓脂肪量増加は脂肪細胞から分泌された抗動脈硬化作用があるアディポサイトカインの分泌を低下させます。

### ◆中高年男性におけるビタミンDとメタボリック症候群の関連 (台湾の研究2013年)

メタボリック症候群の構成要素の数と血中ビタミンD濃度、アディポネクチン濃度の関連を、44~77歳(平均56.7歳)の台湾人の中高年男性655人を対象に検討した。メタボリック症候群の構成要素の数が増えるとともに血中ビタミンD濃度やアディポネクチン濃度が低下することが明らかになった。

#### ◆メタボリック症候群と筋骨格系疾患との関連（日本の研究2015年）

筋骨格系疾患とメタボリック症候群の関連につき、30~80歳代の男性466人、女性918人を対象に検討した。膝関節症があると高血圧、脂質異常になりやすく、高血圧、耐糖能異常があると膝関節症になりやすい。また肥満があると腰椎症になりやすいことが判明した。以上から、メタボリック症候群と筋骨格系疾患は密接に関連していることが示唆された。

#### ■高齢者の脆弱性の指標としてのビタミンD

高齢者の死亡率は男女共通の因子として歩行速度(運動能力)と、男性では握力と年齢が、女性ではアルブミン値が死亡に関連することが判明しています。高齢者におけるビタミンD低値は、易転倒性や骨粗鬆症性骨折、筋肉の脆弱性を助長するほか、糖尿病・脳血管障害の発症に関与し、免疫力低下にも関わっています。65歳以上の地域住民1260人を対象としたオランダの研究(2006年)では、施設入居のリスクはビタミンD欠乏や不足状態がある人で2.8~3.5倍と高い結果でした。ビタミンD不足があると移動能力が低下し、死亡率も高くなることが示唆されました。

#### ■サルコペニア(筋量減少)に対する運動・栄養による介入効果

サルコペニアとは加齢に伴う骨格筋量の減少で、65歳以上において有病率は男女とも20%です。サルコペニアは移動能力の低下、日常生活の活動能力低下で転倒・骨折のリスクを高めます。さらに各種疾病の罹患率を高め生存期間を短縮すること、膨大な医療費が必要なことなどが報告されています。そのため、サルコペニアの予防・改善は超高齢社会が抱えた極めて重要な課題です。加齢に伴う筋量減少は40歳から始まり、35年間で男性は10.8%、女性は6.4%の四肢筋量が減少します。運動は内臓脂肪を減少させ、二次的に炎症性サイトカインの血中レベルを抑制する作用があり、筋の同化(合成)作用を促進し、異化(分解)作用を抑制するというサルコペニア予防の理想的な作用があります。これら筋量減少防止に必要な不可欠なものが適切な栄養であり、分岐鎖アミノ酸とビタミンDが重要とされています。

#### ■可視総合光線療法

=光線療法の光、熱エネルギーの抗老化作用=

健康寿命を伸ばすには体温、血行状態、血圧、ビタミンD、骨量を良好に保つことが重要です。そのためには長年の定期的な光線照射の継続習慣が有用です。当附属診療所を受診して光線治療を定期的に行っている90歳代の男性43人、女性44人を対象に血行状態、血圧、体温、握力(筋力)、BMI、骨量を調査しました。光線治療歴は6人以外10年以上で、長い人では50~60年の定期的治療歴がありました。加速度脈波からみた血行状態は6人以外マイナス40より良い値(90歳代の平均値マイナス49.1)で、10~20歳若い結果でした。最高血圧は140mmHg以上が25人(28%)、最低血圧は90mmHg以上が4人(5%)と血圧の高い人は少数でした。足裏温は6人(7%)以外30℃以上で足が温かい人が多く、握力は男性で23kg以下が21人(49%)、女性で13kg以下が22人(50%)でした。BMIが18.5以下は、男性が6人(14%)、女性が9人(20%)でやせている人は少数でした。骨量は最大骨量年齢比較で70%未満は、男性が22%、女性が27%と70%以上の人が多く見られました。この調査は定期的な光線治療歴がある90歳代という男女とも生命寿命を越えた人々で全員自立した日常生活を送っていました。以上から、光線治療の継続は光、熱エネルギー補給により食欲、睡眠、便通の生活基本を整え、体温、血行状態、血圧、握力、BMI、骨量を良好に保つことができるので、高齢化を乗り切るためにも一層活用されるべき有益な療法と考えられます。

## 可視総合光線療法

### 治療用カーボン・照射部位・時間

#### ★健康管理

3000-5000番、5002-5002番、  
1000-4001番、1000-5000番など

#### ★疾患、痛みなど症状があればその治療を行う。

3000-5000番、3001-5000番、  
3001-4008番、1000-4001番など

### 全身照射

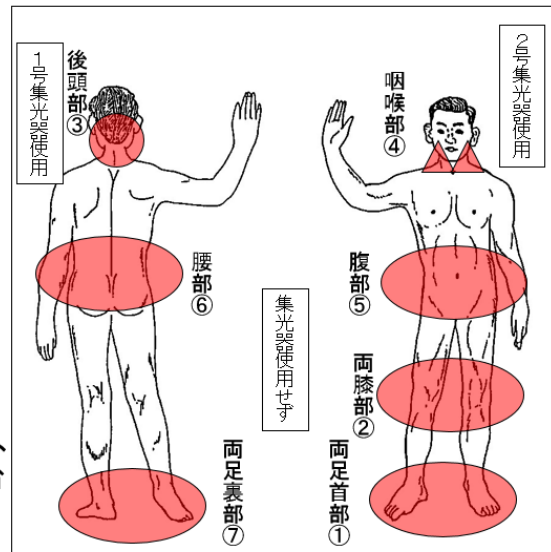
⑦①②⑤⑥、③または④各5~10分間、  
冷えが強い場合は1日2回、治療器2台  
使用の治療が有効なことがある。

### 局所照射

痛む部位はその部位を1号あるいは  
2号集光器で各5~10~20分間照射  
を適宜追加する。1日2~3回照射す  
る場合もある。

### 照射部位

#### 全身照射



#### 局所照射

患部は集光器をつけて照射する

### 【治療例1】眼底出血 98歳 女性 主婦

光線治療歴 25年間

**症状の経過:** 63歳頃から膝痛がみられるようになり、痛みが強い時は整形外科で治療を受けていた。手指の痛みもありリウマチ科に通院していた。73歳時、膝痛、手指の痛みが続いていたので友人の紹介で当附属診療所を受診した。

**治療の経過:** 自宅で毎日治療を続けた。治療2年後、膝や腰の痛みは完治し、手指の腫れ、痛みもなくなった。その後も光線治療は続けていた。93歳時、右眼の視力障害があり眼科で眼底出血と診断され、レーザー治療を受けた。光線治療は3001-5000番を使用した。98歳の現在、一人暮らしだが光線治療を支えに元気に生活している。光線治療は1日おきに治療している。

治療用カーボン: 3001-4008番  
眼底出血: 3001-5000番

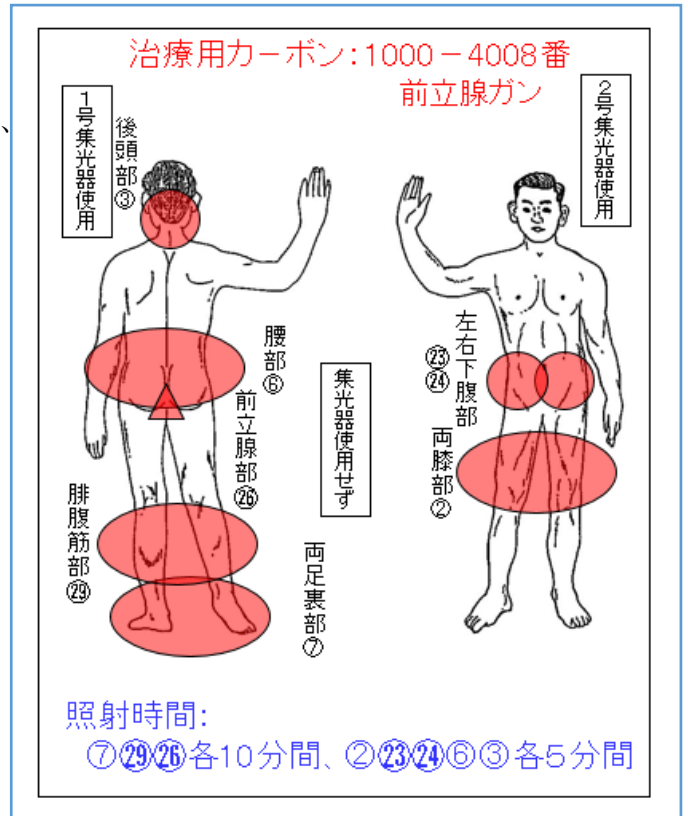
左右めかみ部日

照射時間: ⑦②各10分間、①⑤⑥③左右手指各5分間、⑧5分間と⑨⑩各5分間(交互照射)→その日により部位調節

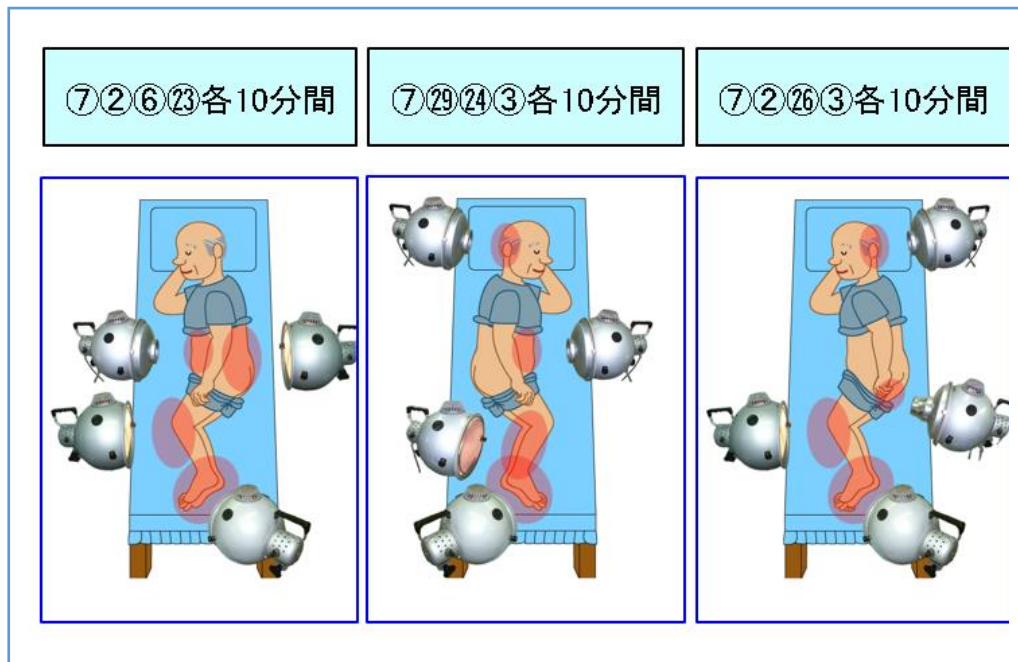
【治療例 2】 前立腺ガン 96歳 男性 光線治療歴 31年間

**症状の経過:** 光線治療器は戦前より両親等が使っていた。本人は戦後より時々使っていた。65歳時、五十肩のため当附属診療所を受診し、これより定期的に光線治療を行っていた。83歳時、頸椎症のため右手にしびれがあり当所を再診した。

**治療の経過:** 3002-5000番を使って自宅で毎日治療した。治療半年後、しびれは改善した。85歳時、腰痛、胃痛があり検査ではとくに異常はなかったが、症状が続いていたので当所を受診した。治療用カーボン 3001-4008番を使って3カ月後には症状はよくなった。87歳時、前立腺ガンと診断されホルモン療法を始めた。光線治療は 1000-4008番を使って⑦⑲⑳各10分間、②⑳⑳⑥③各5分間照射した。ホルモン療法は 94歳まで続けた。96歳の現在、光線治療で前立腺ガンは再発なく、体調は良好で元気に来所することができる。



当所での治療例



**【治療例3】貨幣状湿疹、前立腺ガン 100歳 男性 光線治療歴 45年間**

**症状の経過**：28歳頃、肺結核になり病院治療とともに日本橋にあった当所の光線治療所に通院した。その後は何かあると通院治療を受け、自宅治療も行っていた。88歳時、前立腺ガンの診断でホルモン療法を始めた。血圧も高いので降圧剤を服用した。光線治療は1000-4008番を使用した。90歳頃より湿疹が出現し皮膚科で貨幣状湿疹と診断されたが薬が合わず中止、93歳時、光線治療のため当附属診療所を受診した。

**治療の経過**：自宅で毎日治療した。全身に出ていた湿疹は治療1年3カ月ですべて完治した。その後は前立腺ガンの1000-4008番を使って治療した。100歳の現在、下肢筋力は弱ってきているが元気に絵の仕事をしている。

