

# 睡眠と可視総合光線療法

一般財団法人光線研究所  
研究員 市川 博幸  
所長 医学博士 黒田 一明

近年、不眠や睡眠障害に対する悩みが急増しています。睡眠負債（必要な睡眠時間が足りず徐々に蓄積してゆくこと）という言葉も生まれ、睡眠不足に対して注意が喚起されています。睡眠負債が徐々に溜まると脳や身体機能が全般的に落ち込み、様々な日常生活でマイナスの影響が考えられます。

更に慢性的に睡眠負債を抱えている人は認知症、アルツハイマー病、免疫システムの異常によるガン細胞の増殖、糖尿病の発症、また動脈硬化症の進行による脳卒中・心筋梗塞などの重大な疾患の懸念も報告されています。

## ■睡眠のメカニズム

睡眠とは、脳の為に行う休息と生体リズムの調整作用で、レム睡眠（身体は休んでいるが脳は活動状態）とノンレム睡眠（筋肉は動いているが脳は休息状態）を繰り返し、脳の機能を一定に保つことを言います。さらに良い睡眠には、脳の中樞神経系や腸などから分泌されるセロトニン、脳の松果体から分泌されるメラトニンの働きが重要です。セロトニンには日光を浴びることで作られ、精神安定の働きを持ち、不安や怒りなどの感情制御の作用があります。メラトニンは副交感神経を活発にし、体温を下げる作用で眠りを誘導します。このメラトニンは、セロトニンが日中に分泌されることで、より多くの量を得られます。

## ■睡眠不足が身体に与える影響

●フィンランドの報告（2017年）では28カ国を対象に15歳～70歳までの約600万人の睡眠データを調査した結果、日本の睡眠時間は平均6時間15分で28カ国中最短でした。日本では睡眠時間を削って勉強や仕事をするなど、睡眠軽視の傾向があり、特に乳児から高校生までの睡眠時間の短さは世界に類を見ないほどでした。幼少期の睡眠は発育に大変重要で、睡眠不足は注意欠如や多動症の危険因子となることも明らかになっています。

フィンランド人40歳～50歳代の約2000人を対象にした睡眠時間と認知症のリスク調査の研究（2013年）では、睡眠時間が7～8時間の人に比べて7時間未満の人は、認知症のリスクが1.6倍高くなることがわかっています。他にも慢性的な断眠（長時間睡眠をとらない生活）が認知症を発症する要因となることが、アミロイドβの蓄積が認知症発症の20～30年前から始まっていることで示唆されています。

- 東北大学が行った男女2万人について7年以上にわたる睡眠調査（2006年）によると、7～8時間睡眠をとった人と、6時間以下で睡眠負債が溜まっていたと考えられる人を比較したデータで、男性では前立腺ガンリスクが1.4倍、女性では乳ガンリスクが1.7倍高いという結果が報告されています。

## ■可視総合光線療法

光線療法の可視光線エネルギーは眼球を通過して視神経を介し生体リズムを調整する視交叉上核を通り、メラトニン、セロトニンの分泌を促進し、全身をリラックスさせ睡眠を促します。また、光線療法の温熱作用は全身の血液循環を改善し代謝を良くして、ホルモン分泌や自律神経系を整えます。これらの作用により痛みの改善やダメージを受けた細胞を回復させます。

日常生活では朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂って、体内時計をリセットすることも重要となります。また規則正しい生活と共に、適度な運動や睡眠環境を整えることも良い睡眠には必要となります。

## 睡眠に対する光線治療法

### ◆基本カーボン

- 3002-5000番
- 4002-5000番
- 5000-6006番

### ◆変化がない場合

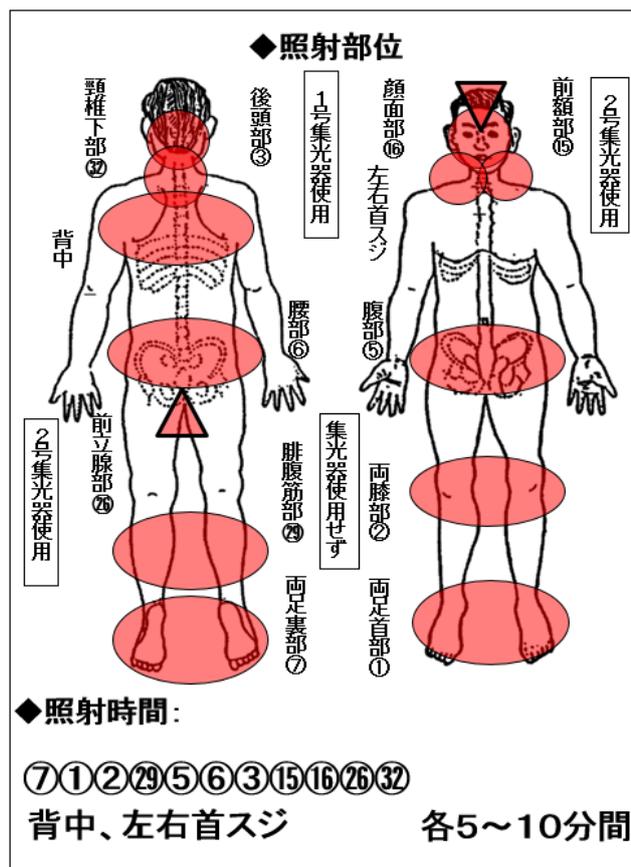
- 3000-5000番
- 3001-5000番

### ◆強固な不眠や夜間頻尿などがある場合

- 1000-3002番
- 1000-3001番
- 1000-4008番

### ◆照射時のポイント

- 治療初期は陽性反応に注意する
- 睡眠導入剤を併用する場合もある



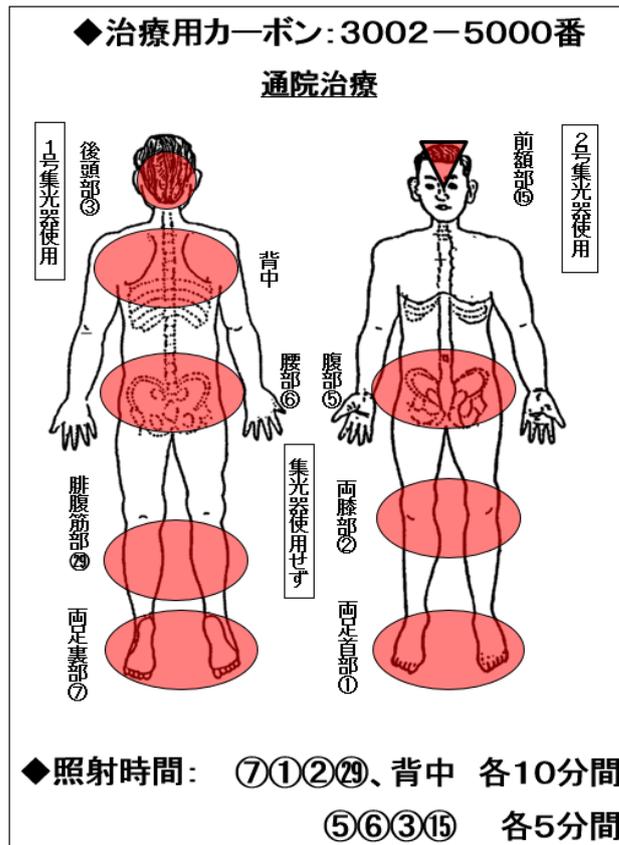
## ■治療例 1 自律神経失調症による不眠

### ◆症状の経過：

45歳頃、背中がムズムズするようになり、不眠になった。病院で、自律神経失調症と診断された。処方された睡眠導入剤を服用しても変化がなかったので、鍼灸治療を始めたが、2、3日後には不眠や背中のムズムズ感が戻ってしまう状態が2年程続いた。その後、喘息を発症し精神的にも肉体的にも疲労感が増していた。この頃の睡眠時間は3時間程で日中も強い眠気に襲われることが多く、表情も暗くなった。病状のことを聞いた親戚から光線治療を勧められ、当附属診療所を受診した。

### ◆治療の経過：

治療を初めて受けた日は身体が温まり、いつもより入眠がスムーズになったので、通院治療を続けることにした。2週間後には睡眠時間も5時間になり、日中感じていた強い眠気もなくなったので眠剤の服用を止めた。通院治療1カ月後には喘息が楽になり、背中のムズムズ感も和らいできた。3カ月経過した頃からフッと身体の力が抜けて、背中のムズムズ感は全く感じなくなり、表情も明るくなった。半年後は睡眠時間が6時間30分以上になり、喘息の症状もなくなった。現在は歯周病で口中がネバネバと気持ち悪いので症状緩和のために光線治療を続けている。



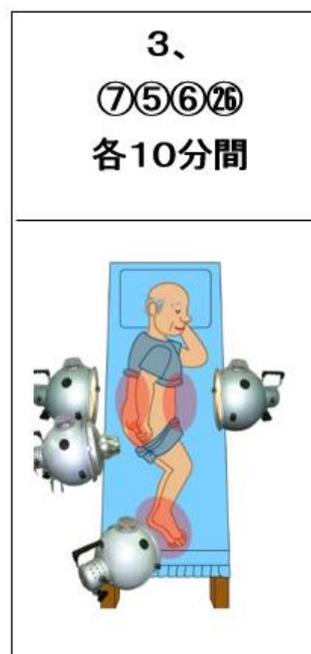
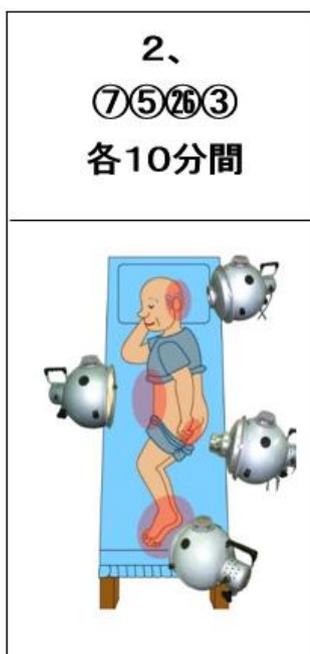
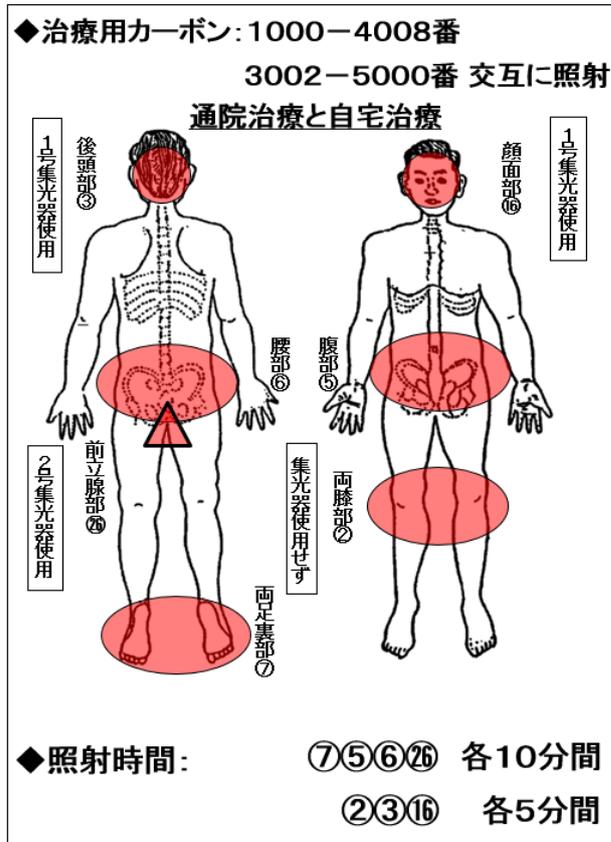
## ■治療例2 前立腺がん術後・ホルモン療法の副作用による不調

### ◆症状の経過：

前立腺がんの術後、リュープリン注射の治療を始めた。1カ月経過し、目立った副作用もなく体調は良かったが、次第に身体のほてり感、硬便、夜間頻尿で、まとまった睡眠は3時間程しかとれなくなった。以前から光線治療を続けていたが、より効果的な照射方法を確認するため当附属診療所を受診した。

### ◆治療の経過：

当所で治療を受けて、夜間頻尿の回数が4回から2回に減り、4時間程まとまった睡眠がとれるようになった。その後も通院治療を併用し、1カ月後には硬便がなくなり腸の調子も良くなった。2カ月後には夜間頻尿がなくなり、睡眠時間は6時間程度とれるようになった。身体のほてり感はリュープリンを定期的に続けているので、注射直後は感じるが、2週間後にはほとんど改善されるようになった。PSAの値も現在は0.07ng/mL(70歳以上は4.0ng/mL以下が基準値)で基準値以下を維持するため光線治療を続けている。



### ■治療例3 不眠症・頸椎ヘルニア

#### ◆症状の経過：

仕事が忙しくなってから左首スジが張り、痛みを強く感じるようになった。整形外科を受診し頸椎ヘルニアと診断された。整形外科で痛み止めの注射を2週間受けたが効果はなかった。30歳代から悩んでいた寝汗、動悸、不眠もひどくなり、2時間程で目が覚めるようになってしまい、身体の疲労感が取れなくなった。悩みを常連客に相談したところ光線治療を勧められたので早速当附属診療所を受診した。

#### ◆治療の経過：

当所での初回治療後、陽性反応として首まわりや足にピリピリ感が出たが、全体的に体がほぐれた感覚があったので通院治療を続けることにした。1週間後には睡眠は4時間まとめてとれるようになり、寝汗や動悸は以前より回数が減った。左首スジの痛みは3週間後に和らぎ、首を動かしても痛みは出なくなった。1カ月後には睡眠時間は6時間程とれるようになり、寝汗や動悸はほとんど気にならなくなった。

**◆治療用カーボン：3001-4008番**

**通院治療**

1号集光器使用

後頭部③  
頸椎下部②  
腰部⑥  
両足裏部⑦

2号集光器使用

前額部⑤  
左右首スジ  
腹部⑤  
両膝部⑦

**◆照射時間：⑦②⑤⑥ 各10分間**  
**左右首スジ、③②①⑤ 各5分間**

**1、**  
**⑦②⑥③**  
**各10分間**

**2、**  
**⑤⑥②①⑤**  
**各10分間**

**3、**  
**左右首スジ、⑦**  
**各10分間**