

小林弘幸教授が発見「やせる腸内細菌」を増やす楽ダイエット

ゆほびか

心も体も健康になる暮らし方

12月号

大特集
人生を劇的に変える
「掃除と片づけ」
新技術

医師・大学教授・片づけの専門家が極意を明かす!

「掃除と片づけ」

で体が変わる、人生が変わる

- 不眠・肩こりから、うつ・円形脱毛症まで治す「片づけ」の医学
- 成功率99%「壁だけ片づけ術」で月収4倍、幸せ婚! 不登校も解決
- 辰巳渚「捨てる技術」人生の12の節目を大らかに乗り越える!
- 肌と環境に優しい! 楽しくピカピカ「科学的キッチン掃除術」
- これなら絶対に失敗しない「利き脳」片づけ診断
- 2万人の妊婦さんを幸せにした「ふき掃除」の魔法



小林弘幸教授が
「やせる腸内細菌」を増やす秘策を公開

最新「腸の毒出し」No.1療法

便秘・ガス腹を一気に解消!
怒り・パニック障害も鎮静

1分「もも裏伸ばし」で腰痛・ひざ痛・股関節痛が消える



雪原を舞う神秘の光が心を癒す
「ダイヤモンドダスト」厳選写真集

ポストカード2枚つき!

30秒で顔が若返る「肌ひっぱり」美容術
シミ・シワ・クマ・吹き出物・ほうれい線が消えた!

見た目年齢マイナス20歳の証拠写真も

特別付録
ポストカード
2枚付き

本誌8月号の巻頭グラフで紹介した写真家・高橋真澄さんの「虹の写真」。
その美しい癒しの効果に、読者の皆さんから大きな反響をいただきました。
そして今回、「こんな風景がほんとうに存在するの？」と、誰もが魅了される絶景が高橋さんから届けられました。
想像をはるかに超えた、大自然が織り成す一瞬をご覧ください。

雪原を舞う神秘の光

ダイヤモンドダストの写真

極寒の美瑛・富良野より

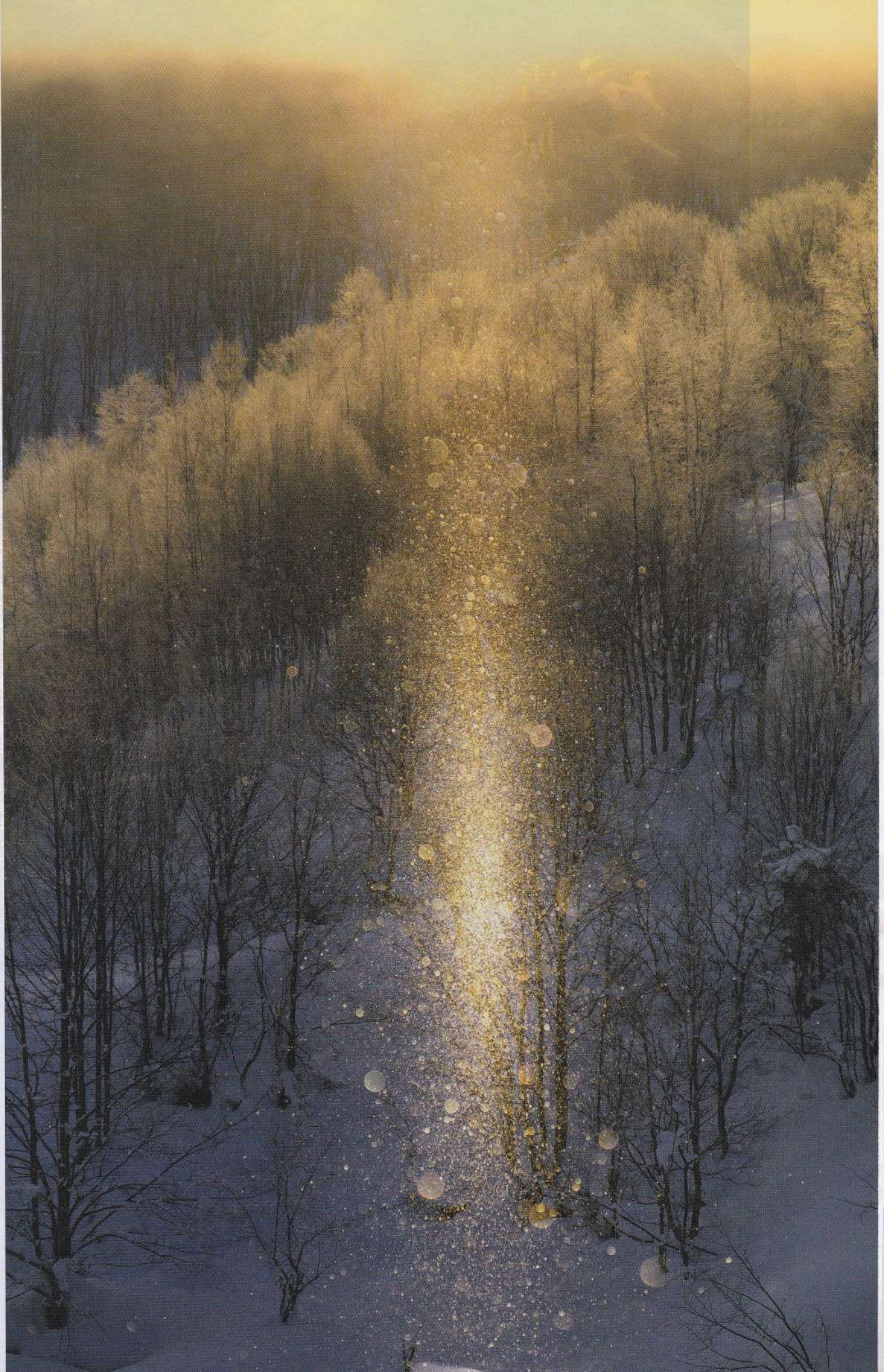
見るだけで脳が活性化すると医師が解明！

写真／高橋真澄

「天使が舞い降りる頃」

1/20 AM 8時 快晴 美瑛町

ほんとうに、このように木々が黄金色に輝きサンピラー（太陽柱）が踊り始めると人智を越えた荘厳さ。ただ見づめていたが、悲しいかな、写さなければならぬ。





「虹色の輝き」 12/23 AM7時50分 快晴 美瑛町

まるで虹色のシャボン玉。空間に輝き始めると手に取り袋に詰め込みたくなる。七色の宝石は刹那せつなに輝き消えて行く。

「ざわめき」 1/31 AM7時30分 快晴 富良野市

日の出前の蒼い静寂あお。一瞬で太陽は歓喜を歌いダイヤモンドダストが降り注ぎカラマツの木を際立たせた。





「祈り」

1/19 AM7時 快晴 美瑛町

日の出前の凜とした蒼い時間、静寂が包み込む、一条の光が舞い降りて来た。マイナス20℃、凍てついた大気の中、暖いものがこみ上げてくる。

「ダイヤモンドダストの写真」から あふれるエネルギーは 見る者の脳を活性化する

くどうちあき脳神経外科クリニック院長 医学博士 工藤千秋

美しさに圧倒され
畏怖の念がわく

雪原に舞う光の宝石、ダイヤモンドダスト。銀色に光輝く太陽柱。高橋真澄さんの作品を見たとき、私はその美しさに圧倒されると同時に、大いなる自然界の営みに畏怖の念と、感動がこみあげてきました。

私は脳外科医ですが、うつ病や認知症の治療にも取り組み、さまざまな補完療法(※)を導入しています。

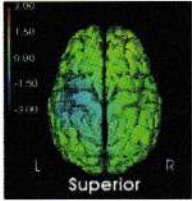
高橋さんの作品に胸を打たれた私は、美しい風景写真に補完療法としての可能性を感じました。そこで、これらの写真が、脳にどのような影響を与えるのか、エビデンス(科学的な根拠)を取ることにしました。

私が用いているのは、コンピュータで脳波を3次元で解析する技術で

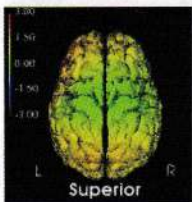


工藤先生のクリニックでの実験の様子と実験データ

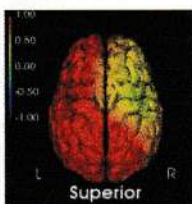
42歳女性



写真を見る前。脳は全体的に緑や青で、心穏やかな状態



写真を見た後。視後をつかさどる前頭葉が黄色～オレンジ色に変化。脳が活性化していることがわかる



写真を見た後の「脳の元気度」赤くなっていることではかなり活性化していることがわかる

③写真を見た前後での脳の元気度の変化を調べました。

結果は、ダイヤモンドダストを見た後、3名全員の脳が緑や青の状態から赤に変化しました。明らかに脳の元気度が高まっていることが確認できます。左のAさん(42歳)の画像で、脳が変化する様子がよくわかると思います。

自律神経のバランスを整えることにつながる

この結果に、私は大きな希望を感じました。なぜなら、実際、現地に風景を見に行かなくても、高橋さんの作品からあふれるエネルギーは見る人に作用し、脳を活性化するということがわかったからです。

一般に人はきれいなものを見ると、自律神経(※)のバランスがよくなり、心身をリラックスさせる副交感神経が優位になるといわれています。「わあ、きれいだ」と感動すると、その感動がスイッチとなり、副交感神経が優位になるものと思われま

す。ストレス社会に生きる現代人は、緊張や興奮をもたらす交感神経が優位になりがちで、これがさまざまな病気の引き金になっています。美しい風景写真を眺めることは、脳の活性化と自律神経のバランスを整えることにつながり、健康維持の一助となります。今回の結果を受け、今後はうつ病や認知症、がん治療などに、風景写真を生かす可能性を探りたいと考えています。



くどう ちあき

1958年、長野県生まれ。英国バーミンガム大学、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、鹿児島市立病院脳神経外科を学ぶ。89年、東京労災病院脳神経外科副部長を経て、2001年、くどうちあき脳神経外科クリニック(東京都大田区)を開院。日本脳神経外科学会専門医、日本認知症学会認定医・指導医、アロマセラピー学会認定医の他、高次脳機能障害、痛みの治療、パーキンソン病に情熱を傾け、心に迫る医療を施すことを信条とする。

※自律神経とは……内臓の働きやホルモンの分泌を調整する神経で、交感神経と副交感神経からなる。

※補完療法とは……手術や投薬といった現代医療で補いきれない部分を穴埋めする目的で行われる療法。健康食品やアロマセラピー、リフレクソロジー、ヨーガ、アートセラピー(臨床美術)、音楽療法、鍼灸治療、マッサージ療法や運動療法、心理療法などがある。