

自律神経と脳を整える「ダイヤモンドダストが舞うDVD」特別付録

キラキラ動く!
神秘の自然光

ゆほてば!

心も体も健康になる暮らし方

1月号

コワいほどの的中率!

売上2倍、理想の恋人出現、病気も治った!

和暦誕生日占い

自分の本質、平成28年の運気、災厄の避け方までズバリ!

日本の神様を味方につける古神道の占術

魂が震える美しさ!
脳専門医が癒し効果確認

ダイヤモンド ダストが 雪原を舞うDVD

不安・イライラ・夫婦不和・いじめ問題が解消! 老眼・便秘・耳鳴りも改善

手作り「お米の発酵水」で家も体もピッカピカ!

鍋のこげ・換気扇・排水溝に! 洗濯・洗顔・洗髪・野菜洗いにも

医師の腰痛・五十肩・ひざ痛が解消「寝床で足モゾモゾ」

リウマチ・難聴・更年期障害・潰瘍性大腸炎まで軽快

あいはら友子「2016年の大開運」を導く心理学

幸運を招く「金の猿と赤富士」開運絵画つき

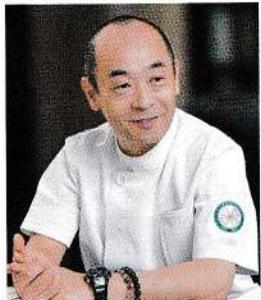
「セックス幸福学」女性は体内にパワースポットを秘めている!



本田 健
大好きなことをして
人生を自由に生きる

ダイヤモンドダストの映像を見ると ストレスに強い脳になり 多くの病気を撃退する!

くどうちあき脳神経外科クリニック院長 工藤千秋



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、鹿児島市立病院脳疾救命救急センターなどで脳神経外科を学ぶ。東京労災病院脳神経外科副部長を経て、2001年、東京都大田区に「くどうちあき脳神経外科クリニック」を開設。脳神経外科専門医であるとともに、認知症、高次脳機能障害、パーキンソン病、痛みの治療に情熱を傾け、心に迫る医療を施すことを信条とする。

■クリニックの公式サイト／<http://www.kudohchiaki.com/>

脳が鎮静化し ストレスに強くなる

雪原の宙で輝く氷の結晶、ダイヤモンドダスト。写真家・高橋真澄さんがとらえた大自然の美は、見る者を魅了してやみません。キラキラ輝くダイヤモンドダストを見つめていると、まばゆい光に我が身が包まれ、心が落ち着いてくる感覚が湧き上がりました。

高橋さんの作品に衝撃を受けた私は、脳の専門家としてふと考えました。このように美しいものを見たとき、脳の中ではどんな変化が起こっているのだろう？

そこで、ダイヤモンドダストの映像が脳に与える影響を調べるために、光トポグラフィーを用いた実験を行いました。

光トポグラフィーは、近赤外線という目に見えない光を使って、脳内の血流量の変化をとらえ、脳の活動を画像で確認できる装置です。画像を示される赤は、脳が興奮して血流量が増えている状態、青は脳が落ち込んでいる状態を示しています。

「映像を見る前は仕事のストレスもありイライラしていましたが、見た

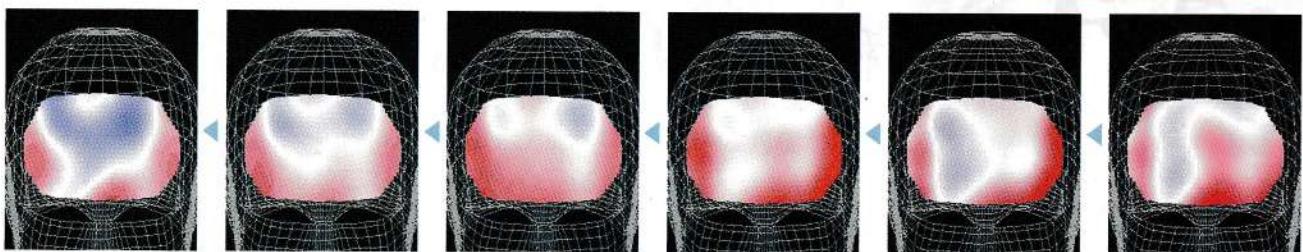
Aさんには映像を見る前後で、「あ、で始まる言葉を5つ答えてください」「いい、で始まる言葉を5つ答えてください」など、質問を投げかけるため、きわめて速いテンポで質問します。

以上の方で、①映像を見る前の脳の状態、②映像を見た後の脳の状態について変化を調べました。どちらも、質問開始後17秒、27秒、32秒、48秒、55秒、1分10秒の時点で①と②を比較したのが左ページの画像です。結果は一目瞭然でした。①は、質問を開始すると、脳の前頭葉（おでこの部分）が刻一刻と赤くなり脳が興奮している状態を示します。一方、②は、質問をしている間でも前頭葉が青くなり、脳が落ち込んでいる状態を示しています。

実験は、健常な女性Aさん（30歳）に協力していただきました。光トポグラフィーの検査は、被験者に言葉をしゃべってもらい行います。

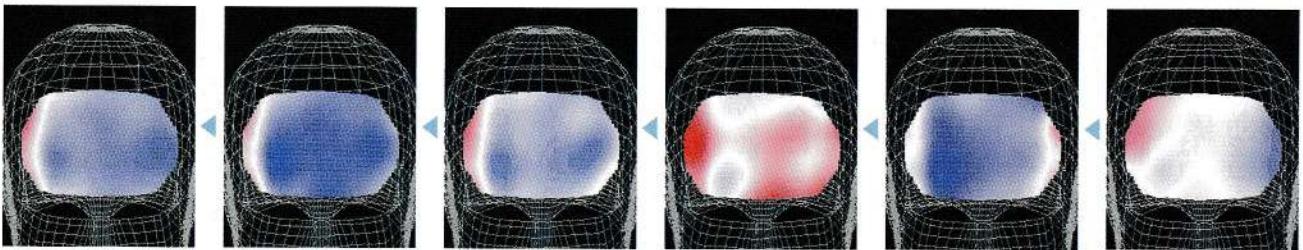
30歳Aさんの脳の血流量の変化を、光トポグラフィーを使用し、ダイヤモンドダストの映像を見る前と後とで比較実験した。赤がストレス状態、青がリラックス状態にあることを示す

映像を見る前



質問開始直後より、脳の血流量が増加し「答えなくては!」という焦りやストレスを感じていることが、脳の赤さからわかる。これはある意味、健常な人であれば普通の反応である

映像を見た後



瞑想の座といわれる前頭葉の左側が青くなるのは、坐禅やヨガで集中している人に見られる特徴的な現象。矢継ぎ早に質問をされていても脳が穏やかな精神状態にあることがわかる

後はすっかり気分が落ち着いて、心地よくなりました」とAさん。

つまり、この言葉どおり、Aさんは当初、私の質問をストレスに感じ、興奮して頭に血が上った状態（真っ赤な脳）で回答していました。しかし、映像を見て脳が鎮静化した後では、質問をストレスと感じなくなり、落ち着いて（青い脳）対処できました。

美に触れることで自律神経が整う

なぜダイヤモンドダストの映像で気持ちが落ち着いたり、ストレスを感じにくくなったりするのでしょうか。その答えは、自律神経が握っています。

自律神経は、血管や内臓の働きを無意識に調整している神経で、交感神経と副交感神経からなります。美しいものを見て、「きれいだ!」と感動すると、その感動が刺激となつて、心身をリラックスさせる副交感神経が優位になります。これにより気持ちが落ち着き、ストレスを感じなくなるのです。

ストレス社会に生きる現代人は、

心身に興奮や緊張をもたらす交感神経が優位になりがちで、さまざまな病気を呼び寄せていました。今回の実験で証明できたのは、こうした自律神経の偏りを、美に触ることで改善できるという点です。

実際に北海道へ行けなくても、ダイヤモンドダストの映像から大自然の美を身近に感じることで、自律神経のバランスが回復し、ストレスを緩和することができます。自律神経が整うと、冷えや便秘、肌荒れ、高血圧、糖尿病、肥満症など種々の不調や病気の改善効果が期待できます。

映像は、朝・晩などメリハリをつけて見るのがお勧めです。朝、少し早めに起きて出勤前に映像を見ると、1日を乗り切るエネルギーを蓄えることができます。夜寝る前に見れば、その日にたまつた気疲れや緊張がほぐれ、軽やかな心身にリセットできます。室内をやや薄暗くして見ると、より効果的です。

ストレスに負けない不動の心身を養い、健康を維持する一助として、美しいダイヤモンドダストの映像を大いに活用するといいでしよう。