

健康と光線

成人病の「こわさ」

高血圧で血圧の変動だけを気にし、糖尿病で尿糖や血糖のことをしか考えない人は、まだ本当の成人病の「こわさ」を知らないのです。ましてや、血圧が下がるを得ません。

た、尿糖が消えたと言うだけで治ったと思うようでは、成人病の管理は出来ていないと言わなければなりません。

言う迄もなく、これらの所見も重要ですが、現代医学の治療手段を駆使すれば、殆んどの例で極く簡単に異常値をコントロールし得るにも拘らず、これら疾患が恐れられるのは、数値を補正しても致命的な合併症を防ぎきれないからなのです。即ち、合併症予防のためには何をなすべきかを考えることから、成人病の管理が始まるのです。

合併症—血液循環障害

合併症を予防し治療する上で本質的な効果が期待できるのです。が、現代の進歩した?薬物療法をもってしても、問題解決ほど遠いのが実情です。

その上、むしろ薬より、毎日毎日の生活において適切な注意を払うことの方が、合併症予防に効果が期待できるのであります。

ここに原点があることを知ることが必要です。

高血圧症と合併症

成人病の代表的疾患である高血圧症を例に合併症を考えみましょう。

高血圧症は頻度の高い疾患で動脈硬化や血液循環障害を起し易く、脳血管疾患、心疾患、腎疾患など重篤な合併症の原因となる病変は、動脈硬化や心血管系の障害であり、その結果として起る血液循環障害です。この血

合併症を治す方法があれば、液循環障害を治す方法があれば、合併症を予防し治療する上で本質的な効果が期待できるのです。が、現代の進歩した?薬物療法をもってしても、問題解決ほど遠いのが実情です。

その上、むしろ薬より、毎日毎日の生活において適切な注意を払うことの方が、合併症予防に効果が期待できるのであります。

ここに原点があることを知ることが必要です。

高血圧代謝・血液循環を改善

サナモア光線協会
サナモア中央診療所

医博宇都宮光明

軽症高血圧症

高血圧患者では、血圧が境界域にある軽症高血圧症の患者が最も多いのですが、本症に降圧剤を使用しても利点は殆んどないのです。ましてや、血圧を下げる、かつ副作用がないこと

でしょが、未だこの条件を満たす薬はありません。と言う訳で今使われている降圧剤は、血圧も下げるが副作用もあります。

ここで降圧剤の問題点について、現在最もよく使われている利尿剤で説明します。利尿剤で説明します。

光線は、脂質代謝を改善してコレステロールを下げ、動脈硬化の進行を抑えます。しかし長期投与によって、色々な代謝障害を起します。即ち糖尿病(耐糖能異常)、痛風(高尿酸血症)、低カリウム血症などの他にも、脂質代謝を阻害して脂質を上げるため、

降圧剤使用上の留意点

一般的に降圧剤は、前述の如く食事や生活を改善しても、最高血圧(拡張期圧)が100以上の高血圧の場合に適応とされますが、いったん使い始めたら長期に連用する関係から、利点、欠点を知ることも必要です。

理想的な降圧剤は、血管を拡張し、血管抵抗を減らして血圧を下げる、かつ副作用がないこと

も増え、副作用の危険もたかま

ります。即ち、生活を改善する事によつて得られる利点と、自己服薬の欠点とを考えれば、自己の健康管理なしに降圧剤に頼ることの誤りは明白です。

光線療法の効果

即ち減塩、運動、肥満の解消、光線浴など、積極的に健康に役立つことを行って、降圧をはかるべきなのです。紙面の都合で詳細なことは別の機会にゆずりますが、これらの養生法は、血管系病変を予防するだけでなく、確実に降圧に寄与します。安直に降圧剤にとびつくことは、厳に慎むなければなりません。

生活を改善し、毎日規則的に光線は、脂質代謝を改善してコレステロールを下げ、動脈硬化の進行を抑えます。しかし長期投与によって、色々な代謝障害を起します。即ち糖尿病(耐糖能異常)、痛風(高尿酸血症)、低カリウム血症などの他にも、脂質代謝を阻害して脂質を上げるため、

心臓病の傾向で、アイゼンハーワー大統領の主治医であったホワイト博士は、循環器疾患予防の短を補うのは平凡な自己管理です。

心臓病の傾向で、アイゼンハーワー大統領の主治医であったホワイト博士は、循環器疾患予防の短を補うのは平凡な自己管理です。

(現在では、紫外線にクル病を予防し治療する働きがあることは常識となっていますが、今世纪の始め、未だ病因が確立される前には、日光や空気などの自然環境や運動の意義を重視する派と、あくまでも栄養の欠乏に固執する栄養学者を中心とした派との間で、激しい論争が繰り返されていました。しかし研究の大勢は、前者に有利に傾くのである。

(最) 初に実験的クル病の作成に成功し、病因を運動不足に求めめたフィンドレーも、(前号参考) 照(照) 実験の不備を正すため、パットンの協力を得て改めて実験を行い、その結果を一九一八年に発表した。

じて、クル病の栄養欠乏説を強く否定したのである。

（一）方、臨床的にもクル病と環境因子を関連づける報告が発表された。

ファー・ガソンは、クル病が多発したグラスゴーに住む200家族を対象に調査を行い、クル病の子供の40%以上が屋外に出ないのに対し、クル病所見のない

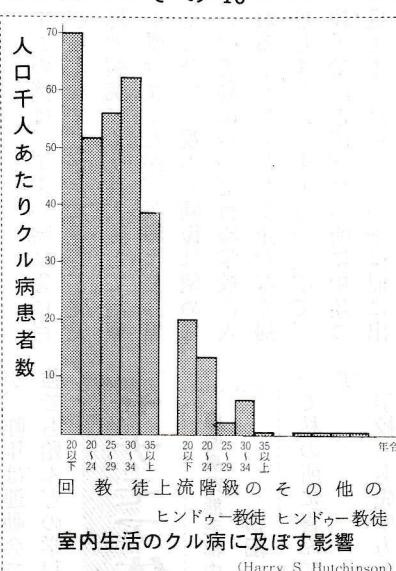
がないのに、回教徒や上流階級に属するヒンズー教徒の場合、パーダー・システムと言う風習があり、生まれた子供は6ヶ月間、女子は12才で結婚してこの日の差さない薄暗い部屋に閉じこもって暮すのであるが、パーダーの母親や子供では発病を認めたのである。この成績は図に示した。ハッチンソンは、この事実なら、日光、新鮮な空氣、運動の

の太陽はないし、特に北緯30度以北では曇天の日が多く、窓越越しの日光浴では効果もないことが多いことが隘路になっていたのである。また、北ヨーロッパには、冬でも子供を屋外に出し、日光や新鮮な空気にある習慣があつたが、これも都市化に伴つて思うにまかせなくなっていたのである。

(そ) ここで既に実用に供されてゐる工光源で台車を試みる

應用光線療法学 (13)

□ ビタミンDの作用 □



医学博士 宇都宮 光明

結果は、日光を浴びた子犬は順調に発育したのに、日光を遮った子犬は重症なクル病に患つたのである。そして両者の骨を化学的に分析したところ、日光を遮った犬のリン酸カルシウムは、健常犬に比べて 36% も減少していた。

ラクツインスキイは、この成績から、クル病の病因は日光の欠乏が主因であると結論した。

分け、食事の影響が検討された。この際、一方には既に栄養上の意義が明らかにされていたビタミン A・B・C を含む栄養価の高い飼料が与えられたが、予想に反して歩くことも出来ない重症のクル病に患つたのである。これに反し、粗末な食事で飼育した群のクル病は軽症に留まつた。フィンドレーらは、この理由を、前者は発育が速やかであるだけ重い所見が現われたと説明したが、これらの実験成績を通

不足がクル病の原因と考え、一ダードでクル病になつた10人の子供を戸外に出し、他の治療は一切せずに治すことに成功したのである。

い成功を収めた。彼はクル病患者の一側の腕に紫外線を照射すると、全身骨にカルシウムが沈着することをレントゲン写真で明らかにし、2ヶ月以内に完治させたのである。その慧眼は、目に見えない紫線によつて体内に抗クル病効果を持つ物質が生成され、血流を介して遠隔部の病変も治すとの推論を展開して、その後の研究

い成功を収めた。彼はクル病患者の一側の腕に紫外線を照射すると、全身骨にカルシウムが沈着することをレントゲン写真で明らかにし、2ヶ月以内に完治させたのである。その慧眼は、目に見えない紫外線によつて体内に抗クル病効果を持つ物質が生成され、血流を介して遠隔部の病変も治すとの推論を展開して、その後の研究の先鞭をつけたのである。

健康観察

■ 食事性纖維の効用 ■

食事性纖維とは、消化吸収されることなしに大腸まで達する多糖類の総称名で、セルロース・ヘミセルロース、海藻多糖類などがあります。わが国の特産品のコンニャクや、小麦ふすまなどに食事性纖維は多く含まれています。

ところで、人類は栄養学の進歩とともに、栄養価のない食事性纖維を不要なものとして食品から除外しました。その結果、先進文明国ほど、精製された栄養価の高い加工食品が中心的に食用に供されています。ですから、栄養学的に無価値な食事性纖維は、せいぜい便秘を防ぐ上で若干の効用を認められていたに過ぎません。

ところが、近年、刺身のツマ以下扱いを受けていた食事性纖維が、健康保持の面で俄然脚光を浴び、今や高纖維食こそ健康の守り神のように言われるようになつたのですから、高纖維食の効用は、便通を整えて大腸の汚染を防ぐひどいものです。

当初、高纖維食の効用は、便通を整えて大腸の汚染を防ぐた

め、大腸炎、潰瘍性大腸炎、ポリープを始め、大腸癌も予防しありました。この研究の結果は、欧米とアフリカとで食事と疾病頻度の関係を検討した結果得られたのです。

欧米人に比べ、アフリカ人に代謝性疾患、心臓病、内分泌性疾患などが明らかに少ない事実はよく知られており、曾つては原因として砂糖消費量が重視されていたのですが、現在では、高纖維食に予防効果があることが証明されました。

唯ここで注意して頂きたいのは、高纖維食はアフリカ住民の特徴的な疾患のパターンを決める一つの要素であって、予防医学上は同様の効果を持つ光線暴露量や運動量が多いことも一緒に作用していることです。

でも、何はともあれ、天然に無駄な物はないものだと感じ入っています。

サナモア光線治療器
仕様変更のお知らせ

サナモアを御愛用頂き厚くお礼申し上げます。

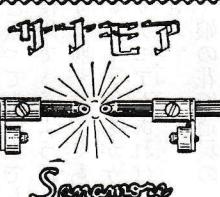
さて、サナモア光線治療器は発売以来既に50年以上を経過し、全国津々浦々で御利用頂いてまいりました。この間昭和47年より通産省電気試験所の指導でリレーを取り付けましたが、リレーは故障が多く、交換に多額の御負担をお

掛けすることから、此度通産省電気試験所の認可を受けてリレーを取りはずし、取り付け前の型に戻すことに致しました。

新治療器は4月中旬より発売致しますが、数年来の物価高騰にもかかわらず、価格は置きますので、今後ともよろしくお願い致します。

サナモア発売元

東京光線療法研究所



サナモア光線協会

趣意書

サナモア光線協会は、設立の趣旨に賛同戴いた会員にて構成し、会員相互の懇親、体験発表、意見交換を通して、光線療法についての理解を深めるため「健康と光線」を季刊にて発行します。

サナモア光線協会

医学博士 宇都宮 光明

協会では、会員を募集しております。

入会希望者は、左記宛御申込み下さい。
〒153 東京都目黒区目黒4-6-18
サナモア光線協会 TEL(03)793-1528
153-1522