

健康と光線

発行所

〒153
東京都目黒区目黒
4-6-18

サナモア中央診療所内

サナモア光線協会

年4回発行

会費 年500円

電話 東京(03)

793-5281

712-5322

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、血圧が下った、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ざるを得ません。

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

成人病の合併症すべてに共通の病変は、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

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？薬物療法をもつてしても、問題解決には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、ここに原点があることを知る必要があります。

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てみましょう。

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して知られています。それで誰れもがこの危険から遠ざかりたいと考えています。

成人病合併症と光線療法

脂質代謝・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あ

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、最底血圧（拡張期血圧）が100以上の高血圧症の場合に適応とされませんが、いったん使い始めたら長期に連用する関係から、利点、欠点を知ることが必要です。

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、かつ副作用がないこと、でしょうが、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き現在最もよく使われている利尿降圧剤で説明してみましよう。

本剤は降圧効果に優れ、利尿作用でナトリウムを排泄するので食塩制限が緩やかで済み、自覚的に苦痛を伴う副作用が少ないため使い易いことなどから頻用されています。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、不整脈や心筋梗塞などの合併症を減少させ得ないことが指摘されています。

光線療法の効果

生活を改善し、毎日規則的にサナモア光線療法を続ければ、軽症高血圧症の人はもとより、現に降圧剤を服用している人にも、計り知れない効果があります。

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、血管を拡張し、血液循環を促し、利尿をつけ、血圧を低下させます。即ち、高血圧症ならびにその合併症の予防や治療に役立つのです。

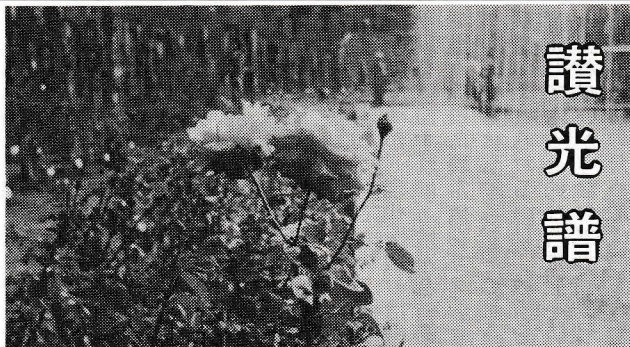
おわりに

いかなる治療法にも一長一短があります。そして、現代医学の短を補うのは平凡な自己管理です。

心臓病の碩学で、アイゼンハワー大統領の主治医であったホワイ博士は、循環器疾患予防のモットーとして次の言葉を残しました。

「太りすぎるな、タバコを吸うな、歩け歩け、そして歩け。」

讃光譜

「バ
ラ」

宇野宮義真撮影



忘れられた無病の原因

病氣の原因については色々論じられているが、無病の原因つまり私どもが病氣もせずに健康でいられる原因は何かと云うことは、余り考えられていないようである。

病氣に原因があるように、無病にも原因がなくてはならないのである。病氣がないのが健康であるが、また健康でないのが病氣であるとも云える。つまり病氣の原因と無病の原因の差が結果的には病氣か健康かと云うことになるのである。故に病氣の原因があっても、無病の原因が優れば病氣にはならない筈である。

元来、人間の体には偉大な防衛力があるから病氣にならないのであって、それが無病の原因である。病氣の原因より無病の原因が欠けることこそが恐ろしいのである。

私どもの体には、無病の原因があるから、結核菌と同居しても結核にならぬ人があり、コレラの原因と恐れられている南方の住民も、コレラのために全

滅しないのであり、どんなに風邪が流行っても、風邪を引かぬ人がいるのである。

目や鼻に絶えず侵入する細菌も悉く殺されるのは、分泌液に含まれるリゾチームのためであり、口から入った細菌が腸まで達しないのは、唾液や胃液に強い抗菌力があるからである。その上、体内に侵入した細菌は、白血球が食い殺してしまう。ま

無病の原因

宇都宮義真

た体に傷ができて、肉芽組織が傷をふさぎ、末梢血管や末梢神経は自然に再生するのである。しかしこれら無病の原因は、

無為にしている高めることは出来ないであり、常々無病の原因を高める心掛けが大切である。

病氣と症状

病氣と症状との関係は、ちょうど物と陰との関係のようなも

のである。物があるから陰がつる。物がなければ陰はうつらない。陰はローソクの光でもなくすことは出来るが、物がなくなつたのではない。

病氣を治せば症状もなくなるのであるが、病氣には関係なく一時症状だけをなくする薬は沢山ある。また症状だけをなくすることを治療と云って、病氣を段々と悪化させている人もある。痛みや熱だけを一時とめたことは、病氣が少しでもよくなったことではない。

カゼ薬やゼンソクの薬は、病氣を治療する薬ではなく、単なる対症的な解熱鎮痛剤が麻薬の類であるから、病氣を治す力はない。病氣は本人の体にある病氣を予防する力が働いて治るのである。健康な時にのんで有害な薬は、病氣の時にのんでも有害である。

予防注射は、その病氣だけに効くが、他の病氣には無関係であるから万病を予防することには出来ない。

病氣を治して症状がなくなつたことと、病氣には関係なく症状だけをなくしたことは、外見

は似ているが価値には非常な相違がある。

治療に優る予防法

どんなに治療法は進歩しても病氣にならぬ方法、つまり予防法に優るものはない。

それならば、治療法と予防法が別にあるかと云うと、決してそうではない。予防する力と治療する力は同じものである。予防する力のないものに治療する力はない。

無病の原因である病氣を防ぐ力や病氣を治す力を強くするのがサナモアである。

サナモアは、人体に自然に備わっている万病を防ぐ力がなくなつたのを強くするから病氣が治るのである。また単に病氣を予防したり治したりするだけでなく、更に益々健康を増進して若返りと長寿法にも卓効がある。

「健康と光線」昭和41・1・5発行

治療と予防と健康法

「健康と光線」昭和42・3・5発行

忘れられた無病の原因

「健康と光線」昭和42・9・5発行

病氣と症状

より要約した。

(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、今世紀の始め、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た。しかし研究の大勢は、前者に有利に傾くのである。

(一) 九二年、パリのジャン・ラクツィンスキーは、光線の欠乏こそがクル病の主因であることを、実験的に証明した。実験には5月に同じ母親から生まれた2匹の子犬を使い、一匹は朝から夕まで日光を浴びさせ、他の一匹は運動が出来る大きな換気の良い檻に覆いをして日光を遮り、同じ飼料で6週間飼育した。この間、母乳は与えなかった。

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ったのである。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、健康犬に比べて36%も減少していた。

ラクツィンスキーは、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。

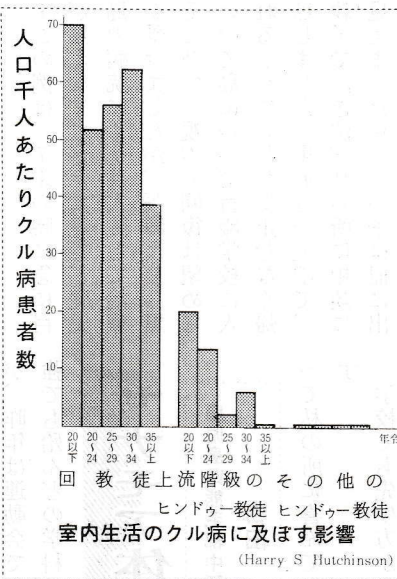
(最) 初に実験的クル病の作成に成功し、病因を運動不足に求めたフィンドレーも、(前号参照) 実験の不備を正すため、パットンの協力を得て改めて実験を行い、その結果を一九一八年に発表した。

実験は2系統のコリーの子犬17匹を用いて行った。まず自然の中で自由に飼育した子犬には少量の粗末な食事を与えただけに、唯の一匹もクル病にならないのに、自然と隔離した実験室で飼育した子犬は、全てクル病に患ったことから、自然環境に予防効果があることを確認したのである。

また、この実験に並行して、実験室で飼育した子犬を2群に分け、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ったのである。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った。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

応用光線療法学 (13)

□ ビタミンDの作用 □ その 10



医学博士 宇都宮 光明

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。ファアガソンは、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て、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才で結婚してから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、この事実から、日光、新鮮な空気、運動の

子供で屋内に閉じこもるのは4%に過ぎないことを報告した。

(ハ) リー・ハッチンソンは、インドのボンベイで、階級制度に基づき生活習慣の違いによってクル病の発病率に差があることを指摘した。

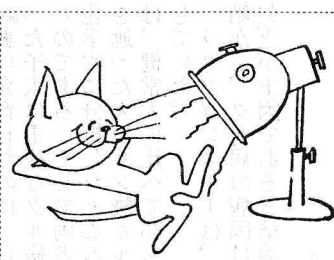
インドでは、下層階級に属するヒンズー教徒は、貧しい食事で、乳幼児を連れて戸外労働に従事しているが、殆んど発病例

不足がクル病の原因と考え、パーダーでクル病になった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。

(コ) れまでに述べた一連の研究報告から、一九一九年頃の医師の多くは、日光とクル病の関連を認めざるを得ないようになっていた。しかし、予防し治療するにも、冬のヨーロッパに夏

(ソ) こで既に実用に供されていた人工光源で治療を試みる医師もいた。例えば、ドイツのブーフホルツは電球を使って治療したが、電球は明るさが目的で、紫外線を殆んど放射しないため、効果をあげることは出来なかったのである。

(一) 九一九年、ベルリンの小児科医、クルト・ハルドシンスキーは、紫外線治療器の水銀石英灯で、クル病治療に輝やかしい成功を収めた。彼はクル病患者の一侧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って体内に抗クル病効果をj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。



一 治 験 例 報 告 一

☆緑内障(青そこひ)

症例 52才、男性

症状 外灯を見ると周辺に輪があるように見え、本を読んでいると急に字が見えなくなるが眼を閉じて10分程休むとまた読める。

眼科では「青そこひ」と診断され、眼球注射を受けたが、最初の三回は何んともなかったのが、四回目の注射後に、夜眠れない程の眼痛があり、翌日は痛む上に腫れて眼が開かなくなつたこのことで来所された。

療法経過 BCカーボンで眼部(第二集光器)に気持の良い間、暑く感じるまで照射したら、一回の治療で眼痛はなくなり、腫れも軽快した。他にABとAを交互に、足裏、膝、腹、腰、背に五十分、AAとBCを交互に、後頭部(第一集光器)に暑く感じるまで照射した。

治療を始めてからも定期的に眼科を受診したが、経過は順調で、三ヶ月間の治療で自覚症はもとより他覚的にも快癒した。

春日市大字須久一六四

前田光線治療所

前田 ミサ氏報告

TEL 〇九二一五八一二〇三九

☆鼓 腸(腸内ガス)

症例 62才、女性

症状 いつもおなかが張り、食欲減退で食事摂れないし、苦しいこのことで治療を希望して来院した。

療法経過 ABカーボンを使用し、肛門十分、腰、喉(第一集光器)各五分、胃部(第一集光器)各五分、腹部十分、足裏十分、下腹部十五分、足裏十五分、左右側腹部各五分照射した。

治療を始めて二日目には、おなかの張りもやや楽になり、食欲も出て来た。十日間の治療ですっかり元気になる。このような例では、サナモアで消化機能をたかめてやれば、自覚症は自ずとなくなるのである。

患者も大変に喜んで「サナモア光線療法は気持がよいので、また利用しに来ます。」

川崎市中原区丸子通り二一七〇九

東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 〇四四一七二二一五〇六七

失明を免れる

私が昭和49年に種子島に引越して参りました時には、島にはまだ光線治療器は殆んどありませんでした。でも尋ねにくる人達をサナモアで治したこともあって、今では随分サナモアを持つて居る人が居るようになりました。中でも、印象に残っている二・三の例があります。

(1)この例は、7才の時に急に目が見えなくなった女児で、鹿児島病院に7ヶ月入院して治療を受けましたが、医師より「黒そこひ」で視力の回復は望めない

ので島に帰って盲啞学校に入るように言われて止むなく帰島しました。患児は一人娘で、親子で泣き泣き私の所に相談に見えましたが、その子は皿に出したお菓子も手さぐりで食べ、色々な物を見せても分らず、全くの明き盲です。

余りに可愛想でしたが、この例は軽くないし、うっかり手がけることは出来ないと思い、一通り話をしたのですが、それでもよいと言われ、サナモア光線療法を始めました。

それから毎日自動車です。学校は無理に普通校に入れ、一番前に坐らせて貰いましたが、それでも度々学校側から盲啞学校への転校をすめられました。でもその都度、学校へお願いして、サナモアで必ず快方に向うことを信じて治療を続けたのです。

約3年過ぎた頃には、視力も可成り回復しました。その後も自宅ですナモアをかけています。が、昨年は運動会で入賞し、勉強でも殆んどどの学科で100点を貰っています。

サナモア体験記

鹿児島県熊毛郡種子町

吉田 タケ

って私の所に喜んで見せに来ます。

学校でも先生方から、どんな養生をしたのか尋ねられるそうです。今では家族も一寸した風邪引きでも何んでもかけるとよくなるので、患児ともども喜んで使用して頂いてます。

(2)次の例は私の姉妹ですが五、六歩歩くと、足が痛くなつて、それ以上は歩けなくなつたので

最初は病院で三ヶ月間入院して治療を受けましたが、これ以上はよくならないと言われて帰島しました。帰島後、私の所で約2ヶ月間サナモアで治療し、昨年5月に治療器が届きましたからは、自宅にて朝晩の治療を続けています。

今では毎日歩いています。ただ余りの長道はまだ駄目ですが、もしサナモアがなかったら、今頃は「いざり」になっていたかも知れないと話し合っています。

(3)かく言う私も、昨年の10月に魚を出刃でたたき切りしていた時に、人指し指を第一関節からたたき切りしました。さあ大変と見たら、皮が少しつながっていたので、指先を押し、照射器の中にどくどく血が流れ落ちましたが、一時間位サナモアをかけました。それからボール紙で裏表から固定して包帯をかく巻き、毎日サナモアをかけていました。そのままたついてしまいました。医者に行けば切り落されてもおかしくないのに有難いことだと、人様に話して笑っています。

患者と共に生きる日日

治療例に想う

ウエノ光線療法 上野 貞

神戸市中央区下山手通り三五一
電話 〇七八三三二一三三五八

治療師の喜び

光線治療所での生活は、来る日も来る日も患者さんと一体となって、病気に立ち向わなければならないかもしれません。慰めたり叱ったりしながら、祈りに似た気持ちで治療しています。ですから、患者さんからの感謝の便りは、無上の喜びであり励みでもあります。

今回の治療例報告は礼状を添えて発表しますが、患者さんの気持がよく分ります。

なお報告例は40才、女性、以前からのサナモア愛用者です。

膣の入口に有痛性腫瘍

昨年の11月のことです。膣の入口に激しい痛みを伴う腫瘍が出来たため、電話で照射方法の問合せを受けました。

それで病状をよく聞いた上でBDカーボンを使用して、腹部腰、膣入口部（第一集光器）に各十、二十分、膝、足裏各五分で最底朝夕2回、病状によって回数を増して照射するよう指示しました。

その際の礼状です。

「光線治療はもう十六年間続けております。そして何度命を助けていただいたか分りません。

この度は、玉のようなものが膣の入口にあり、一時間毎に痛みが激しくなり、まわりの者は救急車を呼ぶと言っておどおどし、私はころげまわる中を先生にお電話しました。そして、お聞きした通り一生懸命にあてていました。十分、二十分あててい

愛用者だより

☆暗い闘病生活から抜け出る

大分県 武田秀頼

サナモアのお蔭で暗い闘病生活から抜け出ることが出来、感謝の気持ち一杯です。

愛用以来、十数年になりましたが、最近の治療例を御報告いたします。

(1) 前立腺肥大症

国立病院で前立腺の手術を受けましたが、術後六十日を経過しても頻尿が続き、一日に二十回トイレ通いで睡眠もとれず医師からも見捨てられた感がありました。不治のまま退院後、早速サナモア療

うちに痛みもやわらぎました。でも玉のようなものは二・三個ありました。二日後、パチン！という音とともにハレツになりました。そこから、血うみのようになり、痛みがほとんどなくなり玉もとれてしまいました。その後もしばらく膿のようなものが出ていましたが、一週間後ほとんどよくなりました。」

乳癌の疑い

教員の家族は二、三年毎に健

法を実施したところ、一週間位から徐々に効果があらわれ尿量が増えるのと同時に、トイレ通いの回数も減少、現在一カ月の療法で光明を見出した思いです。

(2) 蕁麻疹

アレルギー体質のジンマシンで非常にかゆく、殆んど眠れぬ状態で苦しんでおりました。

医師の薬も身体に合わず、服用すると一層ひどくなる一方なので、薬を中止、サナモア一本で治療をはじめました。するとあれほどのかゆみが薄らいで来て症状も好転。本当に感謝の気持ち一杯です。

☆我家の「ホームドクター！」

秋田県 伊藤清二

康診断があり、それで12月11日に受診したら、右乳癌の疑いがあり、18日に再診の上、子宮も同時に手術と宣告され、おそろするばかりだったそうです。それを見かねた高校生の御子息に連れられて、15日に相談に來られました。そこで話を聞いた上で、18日に入院せずに済むように3日間治療することを約束したのです。

治療はAカーボンで腹部、膝足裏、腰各五分、BDカーボン

サナモアを愛用して二十年近くになりました。それまでに世の中の病気を全部患いました。明けても暮れても薬、薬で薬害にかかり、生死をさまよったこともあります。

人間には自然良能力があり、その力を借りなければいかなる治療も効果が上がらないと「光線療法学」で宇都宮先生は力説されていますが、全くその通りであります。

我家では「ホームドクター」と云って常に誰でもいつでも使用できるようにしておりました。腹が痛くても、風邪をひいても子どもがケガをしてもサナモアがあれば心配いりません。

娘の花嫁道具の一つとして是非持たせてやりたいと思っています。

で右乳に第一集光器を用いて十分、第二集光器を使って前面からと側面から各十分、背五分、乳裏十分照射しました。状態により時間と部位を変えました。いよいよ18日になりました。丁度外出中に電話で入院せずすんだと連絡がありました。

その後に頂いた礼状です。「昨年末は御多忙のところ、いろいろ治療して、あのような病状を治していただき、毎日感謝しながら光線治療をしております。お乳の「しこり」もほとんど小さくなり、痛みもわずに残っている程度です。

この頃、乳首が大きくなり、ふっくらとしてきました。お風呂に入って鏡にうつしてみるのが楽しみになりました。少しづつ女らしさの丸味が出てきて、なんとなく洋服を着ても格好がよく、胸のふくらみがふくよかになり、気持も明るくなり、手を背中にまわすのもたやすく出来るようになりました。

サナモア光線のすばらしさを、なんとか全世界に知らせたい毎日です。」

後で聞いた話によると、再診時に医師はカルテを見て、貴女はSさんですかと二度も聞かれたそうです。小さくなっていると思議そうに言われたそうです。

健康叢説

■□食事性繊維の効用■□

食事性繊維とは、消化吸収されることなく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繊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繊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繊維は、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、刺身のツマ以下の扱いを受けていた食事性繊維が、健康保持の面で俄然脚光を浴び、今や高繊維食こそ健康の守り神のように言われるようになったのですから様変わりもひどいものです。

当初、高繊維食の効用は、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、ポリプを始め、大腸癌も予防し得るとして注目されたのです。

しかし最近、食事性繊維の効用は、大腸疾患に限らないことが分ってきました。この研究の端緒は、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、アフリカ人には、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要視されていたのですが、現在では、高繊維食に予防効果があることが証明されました。

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も確められており、脂質代謝を改善して動脈硬化を防いで心臓病を予防するのを始め、糖尿病、多発性硬化症、リウマチ様関節炎、骨多孔症などにも効用を裏付ける報告があります。

唯ここで注意して頂きたいのは、高繊維食はアフリカ住民の特徴的な疾病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。

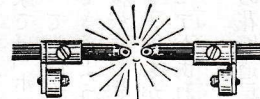
掛けすることから、此度通産省電気試験所の認可を受けてリレーを取りはずし、取り付け前の型に戻すことに致しました。

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、価格は御利用頂きやすいように据え置きますので、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



Sanamo

サナモア光線協会

趣意書

光線療法が、人々の健康に寄与し得ることは疑いないにも拘らず、現状の医療体系は薬物、手術に偏し、光線の効果についての一般の認識はなお不十分と言わざるを得ません。

このため、人々の健康を願つと共に光線療法について、啓蒙、普及活動を行う目的で、サナモア中央診療所内に、サナモア光線協会を設立しました。

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) 七九三-五二八一
七二一-五三三二