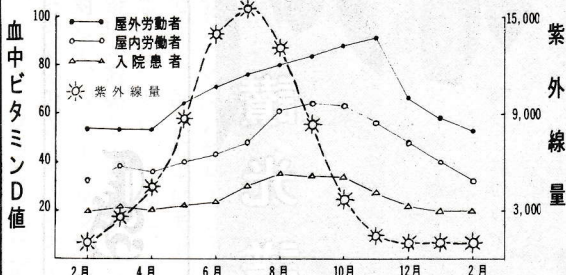


健康と光線

冬の日光照射量

日本のように四季のはっきりした国では、冬は日射しも弱まり、厚手の防寒具を纏うため、皮膚への日光照射量が著しく減少することは、誰れの目からも明らかです。その結果必要量の光線を浴びることは、余程意識的に努めない限り不可能であり、殆んど無きに等しい人も沢山います。でも人もまた光線が必要とする生物である以上、身体は



光線が必要としています。そして、光線の欠乏は自身の健康を危険に晒すことになるのです。冬から春は健康の赤信号。例年のことですが、冬から初春にかけて風邪が流行ります。風邪の原因は、言う迄もなく、ウィルスであって寒さではない筈です。医学的にも、寒冷に暴露しただけでは風邪を引かないことが、実験的に確かめられています。日本にも寒い足許にも寄りつけない程の寒さの南極は、今だウィルスで汚染されていないため、風邪はありません。従って、特にこの時期に風邪が流行する理由は、ウィルスに対する抵抗力が低下するためと考えるべきでしょう。

光線医学の見地から、この時期の健康状態を考察すると、正に最悪です。この理由について、日光照射量の季節変動が生体に与える影響を、ビタミンDの消長を指標に行なった研究成果を

日光照射量の季節変動

健康面からも光線照射は必要

サナモア光線協会
サナモア中央診療所

医学博士 宇都宮

ビタミンDの貯蔵が空になる

ダンディ大学(イギリス・スコットランド地方)のデブガンらは、血中ビタミンD値の季節変動と、放射紫外線量との関係を調べ、図の如き結果を発表しました。(図は分りやすく修正しました。)

図中、屋外労働者(18名)は一年中屋外労働に従事する公園の庭師、屋内労働者(8名)は

週末や休暇中以外は日光浴のできない病院勤務者、入院患者(7人)は期間中光線浴をしなかった長期入院患者です。

さて、図を見て頂くと、三群のビタミンD値には、明らかに有意差があり、かつ著しく季節変動することが分ります。ところで三群とも、血中ビタミンD値は、紫外線量が最高の7月より遅れて最高になっています。中でも屋外労働者では、紫外線が著しく低下する11月まで上昇し続けています。

光明

入院患者で認めた季節変動は、豊富な紫外線を浴びた食品中のエルゴステリンがビタミンDになり、これを食したためと説明しています。

そして、いずれの群も、冬から初春にかけて、血中ビタミンDは最低になります。この原因が光線の欠乏によることは、図に明らかな通りです。

クル病や骨軟化症が増加する

晩秋から冬には浴びる日光量が激減するため、各種生理機能の低下を広く認めますが、このうち日光欠乏症の典型例である、カルシウム代謝が障害されて起きる骨軟化症について、イギリスのアーロンらは、季節別に発生頻度の変動を調べ、以下の如く報告しています。

アーロンらは、一九六九年から一九七三年までの五年間を費やして、イギリスのリード地方の骨折患者一三四例の骨生検を行い、骨軟化症の有無を検索した結果、骨軟化所見を37%に認めたが、季節別の内訳は、2月から6月には43%、45%になるのに対し、8月から12月には13%、15%で、明瞭な差のあることを示しました。

この報告は、デブガンらの報告ともよく一致しますが、アーロンらは「ズレ」はビタミンDが脂溶性のため体内で貯蔵される性質があるためと述べています。

適度な光線浴は必要

見掛けは如何に健康をうづも、光線が欠乏すれば、気付かないところで身体は危険に晒されているのです。この状態から我が身を守るには、適度な光線浴しありません。

もしサナモアA Bカーボンで、腹、腰、膝、足裏などに三十分程度の光線浴を続けるならば、決して光線欠乏症にはなりません。健康な方も、一層の健康のため御使用下さい。

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

讃光譜



「ダイコン干し」

宇都宮義真撮影



最も簡単で誰にも出来る最も有効な健建法をすすめたい。

それはよく噛むことである。食物を選ぶことは病人にも健康者にも必要であるが、噛むことを忘れると、切角の食物が無駄になるのである。栄養の五〇％は噛むことである。

栄養学の講義では、澱粉、脂肪、蛋白、ビタミン、無機物等の配合や、カロリーについての説明に欠ける所はない。

また、病人食については、無塩食、低カロリー食、高蛋白高カロリー食、流動食などから、酸性食品、アルカリ性食品、さてはゴマ塩の奨励まで種々雑多なものがあり、みなそれぞれの理由があつて、従つて相当な効果もあるものと思われる。

併し、如何に立派な食物でも、完全に消化されてこそ価値のあるもので、単に口から入れただけで下からそのまま出したのでは価値は半減されるのである。

この際、如何なる場合にも大切なのは噛むことである。アメリカの実業家、フレッチャーが、

盛んに噛むことを鼓吹したため、遂にフレッチャー主義（フレッチャーイズム）という言葉が出現したのは有名な話である。

然らば、よく噛めば何故消化がよいか。単に食物が細かく噛み砕かれるためばかりではなく、消化に大切な色々な酵素が、噛むことによって唾液や、胃液や、胆汁や、脾液の中に盛んに分泌

噛むことは消化の半ば

宇都宮 義真

されるからである。自分の体の中でコンコンとわき出る消化酵素は、どんな高価な消化剤より優れているのに一切無料で、新聞やラジオでも宣伝しないため知らない人が多いのである。

世の中には何でも正確なことの好きな人がいて、食物は何回噛めと教える人もあるが、食事しながら算術の勉強をしたの

では、切角の楽しい食事が無味乾燥になり、消化酵素の方でも出てよいのか悪いのか迷うに違いない。

そこで私は食事をゆっくりすることとを提案したい。つまり時間を今までの二倍にすることである。今まで五分かかった人は十分とし、十分かかった人は二十分とするのである。食欲も人間の慾望であるから、楽しみは一分間でも永い方がよいではないか。

それと、余り堅い食物もよくないが、余り軟い食物も消化がよくないことを警告したい。お粥やうどんは歯の悪い人には軟かくて食べ易いが、急行列車のように無停車で通過するから、消化液を積みこむヒマがなく、肛門まで直行する恐れがある。また、余り熱い食物や、余り冷たい食物も、口の粘膜が持て余して早く送り出すから、どうしても消化しにくくなる。

さて、サラモアも噛むことに劣らず、消化吸収を助ける働きがある。光線は皮膚に作用して、消化

酵素の分泌を盛んにし、消化吸収を活潑にする。

胃液には、世界中の胃腸薬を全部集めたよりも偉大な作用がある。胃が下垂して位置が変わった位のことは何んでもないが、胃が弛緩して正常な胃液が十分に分泌されないと大変である。胃の働きが弱いと、栄養も良薬も素通りして無駄となる。

秋は「天高く馬肥ゆる、食欲の秋」とも言われている。

天が高いと言うことは、空気に水蒸気がなく、よく澄んで、晴れ渡った無限の青空が見えることである。そして、空気が奇麗だと、太陽の有効な光線が途中で吸収されずに地上に達するから、食欲も増すのである。

サラモアを照射すると、一年三百六十五日が「天高く馬肥ゆるの候」である。

「健康と光線」昭和32・8・5発行
一口、歯（噛）咀嚼――

「健康と光線」昭和38・9・5発行
――天高く馬肥ゆる――
より要約した。

(さ) てこれまで、クル病や骨軟化症の主要な原因は、空気汚染による紫外線量の低下や、生活環境が変化したため光線浴の機会が減ったことなどであつて、言わば文明の福産物であり、最善の治療法は光線浴でなければならぬことを強調した。換言すれば、人類を始め哺乳類や鳥類のように、発祥以来太陽のもとで生活している生物のあらゆる生理機能は、光線と密接に関連していることに無頓着であつてはならないのである。

(で) も次のように反論する人も居る。

「お前はそう言うが、これらの病気の原因は、どんな本にもビタミンDの欠乏と書いてあるし、治療は肝油でも、ビタミンDの錠剤でも有効な筈だ。」これは二重の誤りを犯している。即ち、光線欠乏は単にビタミンD欠乏だけでないことを忘れていてのこと、ビタミンDに限っても必要量を決めることが困難で、過剰投与は副作用があることから、不十分な治療しか行なわれないことである。そして、この誤った考えが、慢性的ビタミンD不足状態をそのまま放置する結果になつているのである。

(何) 故、光線欠乏症がビタミンD欠乏症になり、光線浴がビタミンD投与になつたのか。これは相応の理由があつたのであるが、これを説明するには

クル病が発見された17世紀中頃以降、二五〇年以上に亘つて病因上最も有力な説であつた栄養欠乏説について振り返る必要がある。

(古) くから北ヨーロッパ地方の人達には、太陽が出れば日光浴をし、毎日の食事で魚を食べる先祖伝来の習慣があり、これによつて、健康になるだけでなく、骨も丈夫になることを知つていた。そして19世紀には、スカンディナ비아やバルト海沿岸の住民は、特にタラ肝油にクル病を予防し治療する効果のあることに気付いてい

応用光線療法学 (15)

□ ビタミンDの作用 □

その 12

クル病原因説(一九一九年)

	ハルドシンスキーの 紫外線欠乏説	メランビーの 栄養欠乏説
原因	紫外線の欠乏	クル病原因食 (ビタミンA欠乏食?) 酵母 ミルク オレンジジュース
治療	紫外線照射	タラ肝油
作用 機序	ホルモン作用	ビタミン作用
1919年以降に 解明された治 療法の作用機 序	7-デヒドロ コレステロール ↓ 紫外線 ↓ ビタミンD ₃	魚類は、全く紫外線 照射の無い環境に いるが、必要量のビ タミンDを酵素学的に 合成する。

註1. ビタミンDは、1922年にマックラムによつて分離命名された。
註2. 太字は1919年の発表時の見解を示す。

医学博士
宇都宮 光明

よつて確認された。これはハルドシンスキーが、光線の効果を発見する二年前である。ヘスはニューヨークの黒人の重症クル病患児を2群に分け、タラ肝油投与群と非投与群との治療成績を比較検討して、タラ肝油の効果を証明したのである。この報告は、クル病は食事に関係するが、栄養素が欠けているため発病するが、タラ肝油がこれを補うため治ると言う栄養欠乏説に根拠を与えると共に、こ

ろとクル病にならないことからクル病の原因食に欠けている抗クル病因子は、脂溶性ビタミンであり、恐らくビタミンAであろうと報告した。このメランビーの見解は、不備な点を内蔵していたにも拘らず、その当時のイギリス医学界から公に支持されたのである。

光線浴をすれば、クル病原因食など存在し得ないのである。その上、もしメランビーが過去の業績に通過していれば、この錯覚は避けられたことも忘れてはならない。それは以前本稿に記したことであるが、一八八八年にサットンが、如何に飼料に注意してもロンドン動物園の動物がクル病に罹ることを指摘し、一九〇八年にはフィンドレーが、子犬を実験室に閉じ込めただけでクル病になる事実を実証したことを思い出して頂ければ分る筈である。

(メ) ランビーの次の勇み足は、

の不明の栄養素は当時台頭していたビタミン学説で容易に説明し得たことから、ビタミン欠乏症に分類される萌芽にもなったのである。

にまとめた如く、ハルドシンスキーの説がはるかに真理をうかがっていることが分る。

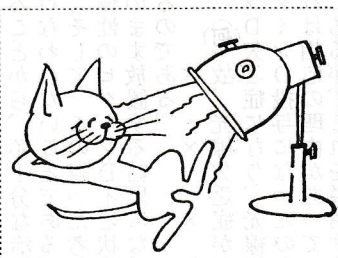
光線欠乏説を無視し、栄養欠乏説で全てが説明できると考えたことである。

(一) 一九一九年、ハルドシンスキーが光線の抗クル病作用を発見した同じ年に、イギリスのメランビーは、子犬を酵母とミルクとオレンジジュースで飼育するとクル病になるが、飼料にタラ肝油中の脂溶性物質を添加す

たクル病原因食には思い違いがある。即ち、魚類を除く農作物、乳製品、食肉など地上で得られる食品には、動物が必要とするだけビタミンDがないため、光線欠乏状態では地上でとれる全ての食品はクル病原因食になつてしまふのである。その反面、

(そ) として、メランビーの最大の過ちは、光線欠乏説を無視し、栄養欠乏説で全てが説明できると考えたことである。

(タ) ラ肝油の抗クル病効果は、一九一七年にアメリカのヘスに



一治験例報告一

☆乳癌手術後の再発

症例 45才 女性

症状 昭和57年に九州で乳癌の根治手術を受けた。その後、阪大病院に通院していたが、病

気に対する不安も関係して、不眠や食欲不振が続いていた。

手術を受けたから3年後に、レントゲン検査で胸椎と腰椎とに癌の転移があることが分ったため、再入院して両側卵巣の剥出手術を受けた。その後も通院して治療をしているが、白血球や血小板が減ったり、不安が募って益々眠れなくなって困っていた時に、知人より光線療法もしてみたらと奨められ、今年の1月に来所された。

療法経過 この患者は、通院して治療を継続することが困難なため、数回の治療で用法を会得したところで、それ以降の治療法を指示し、自宅で治療を行った。

治療は一日二回とし、一回目はA Dカーボンを使用して、腹部、膝下に各五分、手術部位には第一集光器を使って乳房切除部と腕の部分に各五分、腰、背、足裏に各五分で、二回目はD Cカーボンを使い、腰、背各五分、胸椎、腰椎間は第一集光器を用い十分照射した。

治療を始めて二、三カ月後には、食欲も出て、睡眠もとれるようになり、患者に「サナモアを知って本当に助かりました」と喜んで頂けるまで改善した。

今年の六月に病院で診察を受けた時に、医師より胸椎と腰椎の癌の転移病巣が消えていると言われたとのことで、先日来所された折にも、「これからもし生サナモアを離すことは出来ません。知人から紹介されて直ぐ

来てよかった」と言っていました。

神戸市中央区下山手通三一五一

ウエノ光線療法

上野 貞氏報告

TEL 〇七八一三三二一三五八

☆腰椎々間板ヘルニヤ

症例 38才 男性

症状 以前より頭記の診断で、これまでも様々な治療を受けたが、経過は良かったり悪かったりではかばかしくなく、来所された頃は、3分から5分腰掛けていると、冷や汗が出る程苦しがついていた。

治療経過 A Bカーボンにて、足部および膝に五、十分、腰は患部を中心に適宜第一集光器を使って気持のよい間、三十分か

ら一時間照射した。なお勤務は休まなかったが、1週間で大分楽になったので、2週間目より自宅治療を続けることにした。

治療を開始して二、三ヶ月で、症状は殆んど自覚しなくなったが、完全によくなくなるまで五、六ヶ月を要した。

春日市大字須久一四六

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

☆頭痛

症例 37才 男性

症状 いつも頭痛に悩まされていて、当院に来る前にも、紹介されて受診した病院に3年通ったが、どうしても治らないため、ほとほと困りはてていた時

愛用者だより

☆驚きと感謝の日々

佐賀県鳥栖市 奥田千賀子

「健康と光線」御送付頂きました。ありがとうございます。

おかげさまで家族中で愛用させて頂いております。昨日も左手の指をドアにはさんでツメの肉がえぐれてしまいましたが、光線をかけると痛みがすぐとれほとんど出血も

せずに肉がくっついてしまいました。

義母は腸が弱く、常に痛みを訴えておりましたが、サナモアを照射しはじめてからは、一度も医者に行かずにすんでおります。本当にすばらしい治療器だと、皆驚きと感謝の気持でいっぱいです。

☆腸閉塞が快方に

横浜市 大須賀千香

腸が猛烈に痛み出し、救急車で病院にかつぎ込まれてレントゲンその他の検査の結果、

に、友人から光線療法をすすめられて来院した。

患者の訴えによれば、朝のうち10時頃までは何んとなく頭が重い程度であるが、午後には段々痛くなり、特に午後3時過ぎになると、毎日のように頭全体にひどい頭痛を感じ、物音や光も痛にさわり、外で風に吹かれても痛が増すと言う。

療法経過 A Bカーボンを使用し、左右の耳に各十分、前頭部(額)と後頭部に各五分、腹十分、腰五分に加えて、足裏に二十分照射した。

本例の場合、頭痛の原因は耳にもあると考え、まず耳に照射し、またやや神経質な人なので、足の裏を長く照射した結果、頭痛は著しく良くなった。

患者は治療後「始めて光線療法を受けてみて、こんなに気持ち良い治療で、頭痛が楽になるなんて信じられない。これで治る希望も持てたが、何日ぐらい治療すればよいでしょうか」と尋ねたので、一応10日間程度の通院を指示した。

光線療法を始めて7日目には、頭痛も殆んどよくなったが、念のため10日間治療した。その後1ヶ月過ぎたが、再発せずに順調に経過している。

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



青森県弘前市

K・I殿 72才 男性

質問

10年程前から手がふるえ、段々と歩くのが不自由になり困っています。かかりつけの先生からは、パーキンソン症候群といわれ、色々な薬も飲みましたが、ちょっとは良いようでもすぐに効かなくなり、その上、食欲もなくなるので、今は安定剤をもらっています。以前、漢方薬も飲みましたが、整体にも通いましたが、良いのかどうか分らないので止めました。最近ほとんど外出しませんが、娘から光線療法をすすめられました。私のような病気で治るでしょうか。

回答

K・Iさんは、光線療法については未経験なため問い合わせたのですが、質問の中にある「治りますか」という一言に、期待と疑いが凝縮しています。これに対して、パーキンソン病の本態と治療の限界とを合せ考える、イエス・ノウでは答に窮し

☆パーキンソン病とは

パーキンソン病は老人に多い、原因不明の病気ですが、中脳の黒質で産生される神経伝達物質のドーパミンが減少することが、症状の原因と考えられています。

症状は、じっとしていても手足がふるえ、筋肉がこわばるため動作は緩慢になり、前かがみの姿勢で、狭い歩幅で床をするように歩くようになりますが、急に止まれないため、ちょっとした障害物でもつまづいて転びやすく、転んだらなかなか起き上ることも出来なくなります。

治療は、L-ドーパ療法が中心に行なわれていますが、効果の持続しない症例が多いことや副作用で問題も多く、そのため難病に指定されています。

現在日本には約5万人の患者がいると推定されています。

本症は喫煙者に少ないことが知られていますが、その理由は分っていません。

ます。「治る」と言う言葉は、大変に重い言葉です。

を重ねるにつれて、多くの欠点があることが分ってきました。

K・Iさんも、この治療は受

パーキンソン病と光線療法 難病の管理に有効

回答者 サナモア中央診療所

医学博士 宇都宮 光明

パーキンソン病の患者には、脳内の神経伝達物質ドーパミンの減少を認めますが、今から10年程前から、ドーパミンの前駆物質で、血液・脳関門を通じて脳内に移行するL-ドーパが治療に応用されるようになってから、病状が著しく改善する症例がみられるようになり、完全でないまでも原因から治せるように思われたのです。

しかし、L-ドーパ療法も経験即ち、投与した患者の80%に何らかの副作用があり、使用に耐えない症例も多いことや、最初は効くように見えても、使用3年では半数は薬効を失い、その後も有効率が低下すること、その上、長期投与例で痙攣になる例が増えることや、全く歩行不能になる例があることが明らか

けたと思いますが、うまく行かないため中断しているのです。また、本症を予後の面から考えると、病気からみた生命予後は決して悪くありませんが病状は進行性で、自然経過で軽快することはまずありませんので、生活機能からみた予後は、予断

を許しません。そこで、本症の治療は、進行を少しでも遅くするため、患者さんの自覚が重要です。運動機能を保持するためには、機能訓練を積極的に行うことが必要です。そして、自己管理の一環として、光線療法を用いて頂きたいのですが、光線の効果は次のように考えています。

その第一の理由は、病理学的には本症の発病と、脳動脈硬化所見とに相関々係があることから、光線療法で脂質代謝を改善し、脳内血液循環を促せば、病状の進行を抑制すると考えられるからです。

他にも、K・Iさんのように発病後可成り経過している例では、リハビリテーションにも応用できます。また、本症患者は、外出の機会も少なく、その上高令のため光線に対する感受性も低いので光線欠乏状態にありますから、健康面でも光線療法は有益です。

K・Iさんが、光線をかけさえすれば完全に症状が消えることを期待しているとすれば、あるいは期待を裏切るかも知れません。でも人間は生きていく限り、病気に負けずに自からも努力して生きることにはベストを尽くすべきです。その手助には、光線は必ず役立ちます。私には、娘さんの願いも、この点にあるように思えてならないのです。

健康藪 説

■柿の実の熟す頃■

日本は北は北海道から南は沖縄まで異なる季候風土を持ちますが、それぞれに明白な四季があり変化に富んでいます。

本紙がお手許に届く頃は、残暑も終息し、清秋の時候です。そして、これからいよいよ紅葉狩りの秋本番を迎えます。

秋は、太陽が精一杯、自然の恵みを与えてくれた夏が過ぎ、この実を収穫する時です。ですから、実りの秋と言われますが、この秋の盛りは、柿の実の熟す頃でもあります。

ところで、秋をたとえる言い廻しに、「柿の実の熟す頃、医者には青くなる」と言うのがあります。多分、御存知の方もいらっしやうと思いますが、柿の実が「赤く」熟す頃になると、病人がなくなるため、医者は収入がなくなつて「青く」なると言う意味です。いかにも、医者を揶揄した面白い表現です。

疾病統計をみればすぐ分ることですが、「柿の実の熟す頃」病人が減るのは本当です。中でも、急性感染症は著しく減少します。慢性成人病の合併症の発病率は年間で最底です。今の医者が「青く」なるかどうかは知りませんが、昔、健康保険制度がなかった頃の医者なら、「青く」なつても当然な程、罹病率は低下します。

何故、秋は病人が少ないのでしょうか。気温は過し易く、寒暖の差もあまりなく、清々しい季節であることも理由になるでしょうが、同じような気候の春には、これに類する表現は見当りません。

私は、秋に病人の減る一半の理由は、身体が夏の光線を吸収したため抵抗力が高まり、病気を近付けないのではないかと考えています。この証左の一つが、一面に記したイギリスでの研究です。即ち、光線医学の立場から言うと、「柿の実の熟す頃」の健康状態が、一番優れているのです。

その上、前所長も述べている通り（二面）秋は、「天高く馬肥ゆる、食欲の候」でもあります。この食物も、屋外で十分に光線を浴びています。この面から、光線が健康に役立っていることは、疑う余地はありません。

太陽の恩恵に授かりたいと言う願望は、北欧や北アメリカに住む人々にとっては、古くから伝わる生活の智慧とでも言うべきものでしょう。彼等は、夏のバカンスを日光浴のためだけに使います。

これに対し、日本は東北以北や北陸地方を除けば、むしろ太陽には恵まれています。そのた

めもあって、光線浴についての認識には遅れがあり、懐疑的な人も少なくありません。しかし、窓の外の太陽は、人が内に居る限り健康には役立たないことを思い出して下さい。

健康にも、程度もあれば段階もあります。より健康になるためには、例えば光線欠乏症を防ぐには光線浴しかないように、あなた自身の自覚が求められます。

「柿の実が落ちた後」も健康に留意するなら、光線浴を続けて下さい。あなたがどう考えようと、あなたの身体は、自然の条理に逆らうことは絶対にできないのです。

通信

黒目

★ 相撲の勝負には、東西の力士に行司が要る。
★ 力士は死闘を尽して戦い行司は勝ち負けを判定する。
★ 健康問題に限れば、医師の立場は行司に似ている。

★ 皆様の立場は力士に似ている。

★ 力士が努力なしに勝てないように、健康も努力なしに手に入らない。

★ 健康は薬でも手術でも決して買うことは出来ない。

サナモア



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十分と言わざるを得ません。

このため、人々の健康を願う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)七九三-五二八二
(七二二-五三三三)