

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と不可能であり、殆んど無きに等しい人も沢山います。でも人もまた光線を必要とする生物である以上、身体は

光線を必要としています。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、

言ふ迄もなく、ウイルスであつて寒さではない

ことが、実験的に確かめられて

にも寄りつけない程の寒さの南極は、今だウイルスで汚染されていません。従つて、特にこの時期に風邪が流行する理由は、ウイルスに対する抵抗力が低下するためと考えるべきでしよう。

光線医学的見地から、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績を

# 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

## 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 光明

### 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

クル病や骨軟化症が増加する

入院患者で認め季節変動は、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は最低になりますが、この原因が光線の欠乏によることは、図に明らかに通りです。

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。

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つた長期入院患者です。さて、図を見て頂くと、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月まで上昇が続けています。デブガンらは、この「ズレ」について、屋外労働者は秋も日光浴を浴びて、そのため、ビタミンDは増え続けるが、屋内勤務者は秋は日光浴の機会も減るため、ビタミンDは最高値は夏期休暇後にみられるのであり、日光浴をしていない

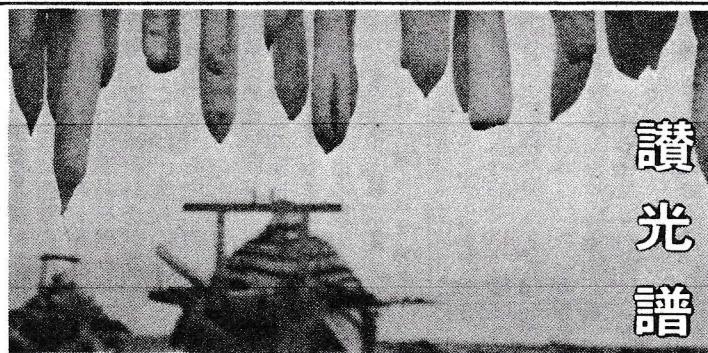
晚秋から冬には浴びる日光量が激減するため、各種生理機能の低下を広汎に認めますが、このうち日光欠乏症の典型例である、カルシウム代謝が障害され起きた骨軟化症について、イギリスのアーロンらは、季節別に発生頻度の変動を調べ、以下の如く報告しています。

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ない、骨軟化症の有無を検索した結果、骨軟化症所見を37%に認めましたが、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。

見掛けは如何に健康をうでも、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ます。この状態から私が見守るには、適度な光線浴しかありません。

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。



宇都宮義真撮影  
「ダイコン干し」

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者にも必要であるが、噛むことを忘れる、切角の食物が無駄になるのである。栄養の50%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難なものが、みなそれぞの理由があつて、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。

○ そこで私は食事をゆっくりすることを提案したい。つまり時間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二十分とし、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。お粥やウドン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。

○ 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、食事をしながら算術の勉強をしたのだから、そのまま出されたのでは、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。

○ 盛んに噛むことを鼓吹したため、遂にフレッチャー主義（フレッチャーライズム）という言葉が出来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碎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、胰液の中に盛んに分泌されるためばかりではなく、消化が弛緩して正常な胃液が十分分泌されないと大変である。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。

## 消化の半ば

宇都宮 義真

○ そこで私は食事をゆっくりすることを提案したい。つまり時間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二十分とし、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。

○ 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、食事をしながら算術の勉強をしたのだから、そのまま出されたのでは、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。

○ 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い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、空中に水蒸気がなく、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

○ 「健康と光線」昭和38・9・5発行

○ 「天高く馬肥ゆる」

○ 一口、歯（噛）咀嚼

○ さて、サラモアも噛むことにあります。消化吸収を助ける働きがある。

○ 光線は皮膚に作用して、消化より要約した。

軟化症の主要な原因是、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って、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、光線と密接に連していることに無頓着ではあるのではないのである。

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來の習慣があり、これによつて、健康になるだけではなく、骨も丈夫になることを知つていた。そして19世紀には、ス

（で）も次のように反論する人も居る。

一 お前はそう言うか、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ることと、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

行なわれることである。  
そして、この誤った考えが、慢性のビタミン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てのことであるが、これを説明するには、

れたが、未だ光線の抗クル病効果も分つてゐなかつたこともあつて、被験者は自由に日光浴を楽しんだため、春から夏になると、タラ肝油を与えても与えなづくても治つてしまつたのであるが、この理由が説明できず、それ故、タラ肝油の効果についての評価も定まらなかつたのである。

夕 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

## 應用光線療法学 (15)

## □ ビタミンDの作用 □ その12

	ハルドシンスキーの 紫 外 線 欠 乏 説	メランビーの 栄 萬 欠 乏 説
原 因	紫 外 線 の 欠 乏	クル病原因食 (ビタミンA欠乏症?)
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 <sub>3</sub>	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年にマックコラムによって分離命名された。

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。

ハ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、クル病は食事に何らかの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

る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会  
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暁していれば、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、加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見出しても頂ければ分る筈である。

にまとめた如く、ハン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かる。

かえってクル病は悪化することが報告されており、加えてビタミンAは農作物などにも必要量は含まれていることから、タラ肝油でなくとも治せた筈でこの点でもメランビーの報告は周到さに欠けていたのである。

（そ）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。



青森県弘前市



K  
• I 殿  
72 才 男性

質問 10年程前から

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てこられたのですが、質問の中にある“治療りますか”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に、イエス・ノウでは答に窮し

しかし、レードーバ療法も経験  
す。

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、最初は効くよう見えて、使用 3 年ではほぼ半数は薬効を失い、その後も有効率が低下すること、その上、長期投与で痴呆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

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  
けたと思いますかうまく行か  
ないため中断しているのでしょ  
う。

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る限り、病気に負けずに自からも努力して生きることにベストを尽すべきです。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。

とは良いようでもすぐ効かなくなり、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し、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。最近は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。私のような病気でも治るでしょうか。

ここで現代医学のパークinson病に対する治療法とその限界について簡単に触れておきます。

# 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

宇都宮中央診療所  
光明

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

ます。“治る”と言つて  
大変に重い言葉です。

言葉は、  
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  
かにされています。

## ☆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、中脳の黒質で產生される神經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-ドーパ療法を中心的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す。

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関係があることから、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る限り、病気に負けずに自からも努力して生きることにベストを尽すべきです。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  
數  
睨

■□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。

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。

めもあって、光線浴についての認識には遅れがあり、懷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、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。

光線療法が、人々の健康に寄りし得る」とは疑いないにも拘らず、現状の医療体系は薬物、手術に偏り、光線の効果についての一般的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、サンマニア中央診療所内にサンマニア光線協会を設立しました。

サンマニア光線協会は、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

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。

〒153 東京都目黒区目黒4-6-18

サナモア光線協会 TEL(03)793-1521  
七二一五三

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つた頃の医者なら、『青

太陽の恩恵は持がりたいと言ふ願望は、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恵とも言うべきもので、彼等は、夏のバカンスを日光浴のためだけにすら使います。

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

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。この面からも、光線が健康に役立っていますことは、疑う余地はありません。

太陽の恩恵に接かりやすいと言ふ願望は、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恵とも言うべきものでしよう。彼等は、夏のバカンスを日光浴のためだけにすら使います。

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、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。

廿二七 光線協會