

健康と光線

真の自然療法

地球上に生命が誕生したのは、約30億年前と言われます。それから今日まで、生命体は太陽の恵みを受けつつ、絶えることなく連綿として進化してきました。

私たち人類の先祖は、たかだか30万年から50万年前に出現したと考えられていますが、その卓越した頭脳を駆使して、今では傍若無人に君臨しています。でも反面自然の條理に逆らい墓穴を掘っている感もあるように思います。

医学面でも、現代医学の役割は評価すべきですが、だからと言って何かと言うと理論とか学理をふりまわし、医学知識が自然の摂理をも凌駕したかの如くに錯覚して、自然の持つ無限の恵みを軽視する医学者もいます。しかし、こと健康の問題に限れば、本来生命が持っている機能を働かすことが大切なのであって、医師の関与する余地はあまりありません。

17世紀のイギリスで、工業化に伴う大気汚染が日光を遮り、クル病の多発を招いた一事をもっても明らかなように、自然の

恩恵を再認識する必要があります。この日光を利用した光線治療こそ、真の自然療法と言うことができるのです。

長寿地域は医療の過疎地

フンザ王国、南米のビルカバ

ンパ、ソ連のコカサス山脈の麓のアルメニア地方は、齢百才を越す長寿者が多く、世界の三大長寿地域として有名です。日本のテレビでも放映したので見た人もいると思いますが、どこも医療面から言えばむしろ過疎地です。

アルメニア地方の長寿者について調べたソ連の科学者によると、長寿の秘訣は「清純な空気、良質な日光の如き恵まれた自然環境の中で、日々の労働に汗して身体を使い、そこで穫れた新鮮な野菜を食べ、自分の年を数えないこと」だそうです。

実際、長寿地域は高原や海辺に多く、住民は農業や漁業に従事し、先祖より伝えられた慣習

光線浴にがん予防効果

日頃の使用が大切

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

資産家でも買うわけにはまいりません。長寿地域の研究は、日頃の生活態度が大切なことを示しています。

光線ががんを防ぐ

アメリカのジョンズ・ホプキンス大学のガーランドらは、日照時間と結腸がんおよび皮膚がん発生率との関係を検討して、日照時間が長くなるほど結腸がんは減るが、皮膚がんについては有意差はないことを報告しました。

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

結腸がんについては、従来から高脂肪食が危険を増し、高繊維食が危険を減らすといわれていますが、アメリカの結腸がんの地域差を食事の地域差で説明することが困難なため、ガーランドらは日照時間に着目して研究し、光線が結腸がんを防ぐ可能性を示したのです。

アメリカの結腸がんの発病率は、人口10万人につき、スモッグに覆われたニューヨークでは17・3人も罹るのに、日光が燦々と降りそそぐニューメキシコではたったの6・7人に過ぎず、ガーランドらの説を裏付けています。

ガーランドらは「都会に住んでいる人は、熱帯や亜熱帯地方でも、日光に当たらないで、ビタミンD欠乏症を起こす」とがある。その結果、カルシウムの吸収が不十分になり、結腸を通る発がん物質から結腸を保護できなくなるのである」と述べています。

このガーランドらの仮説を敷衍して追加したい事は、現在のがん病因論によると何人もがんにならないのが不思議なほど無数の発がん物質にさらされて生活しているががんにならずにすんでいるのは、健康に抗がん作用があるからなのであり、この点から、光線を健康保持に使用することは、がんを防ぐ身体作りにも役に立つと言うことである。

大局を見通せ

あらゆる生命体は自然の枠組の中で生かされているのであり、自然に害はない筈です。サナモアは自然の大きい恵み、太陽光線の有効部分を人工的に再現したものです。

ところで、時に「日光浴の害」と言う言葉を耳にします。そのためサナモアに若干の不安を持つ方もいます。言う迄もなく、何事にも程度はありますが、日頃光線療法で使用する範囲の光線浴なら、無害と断言して憚る必要はありません。

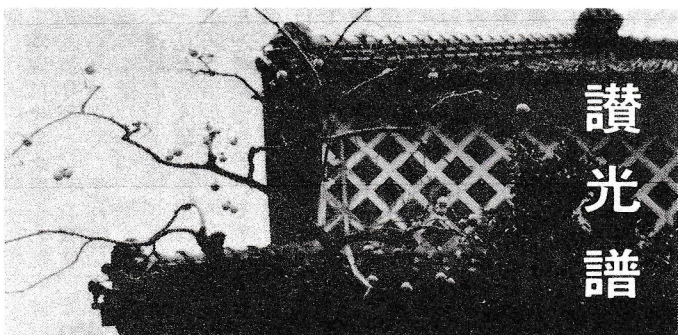
光線療法の源の日光療法は、理論に先立って実践されたのです。サナモアも現に気持がよくて効き目があるため口伝えで広まりました。しかし残念ながら未だに光線の効果の理論的解明は不十分です。それ故に、光線の効能を研究することなく、唯ビタミンDを作ることと考える医学者のいることも事実です。でも、60・70年前までは、それすら知らなかった筈です。

結論的に言えば、適度の光線浴は健康のためにも絶対的に必要であり、その範囲内で弊害を考える必要は全くありません。むしろ現実には光線の欠乏に伴う害こそ強調されるべきです。大局を見通した判断力が求められるのです。



秋雨の下田

宇都宮義真撮影



讃光譜



癌の種類は、日本では胃癌が最高で、アメリカでは肺癌が最高である。即ち

日本人の胃癌

男子 五一%

女子 三六%

アメリカの男子

肺癌 三八%

直腸癌 一八%

前立腺癌 一三%

アメリカの女子

乳癌 二二%

直腸癌 一七%

子宮癌 一三%

国によって、癌の種類が異なるのは、衣食住の関係、殊に食物が重大な影響を及ぼしているのではあるまいか。

日本に胃癌が多いのは、米食のためではないかと言われている。特に固い御飯は胃癌の原因になり得ると言うのである。

アメリカでは肺癌が最も多いので、それだけ騒ぎも大きく、タバコの函にも、健康に害がある旨を印刷することになった。しかし、タバコの消費量と肺癌

ガンにいどむ

宇都宮 義真

の発生は必ずしも一致しないのである。肺癌死亡率は、タバコの消費量がアメリカの半分であるスイスやデンマークはアメリカと同じで、アメリカより三〇%少ない英国はアメリカの二倍である。タバコだけが肺癌の直接

日本癌学会初代会長の長与又郎氏も、癌センター初代総長の田宮猛雄氏も、癌研究所長の田崎勇三氏も、国立予防衛生研究所長の小島三郎氏も、癌で死亡した。

医者の中にも「自分が癌になったら手術なんかしない。痛い目を見るだけだから」とか、「痛みだけはモヒでとめて、静かに死を待つよ」とか言っている人もある。それほど癌の壁は未だ厚いのである。

癌にならないと言う保証は誰にもないが、一方に於ては癌にかからない人があるのは何故だろうか。癌にかからない原因は何か。或いは癌にかかってもし知らぬ間に治っているのではあるまいか。

または主体的な原因ではないようである。

原因もはっきりせず、確実な治療法もなく、静かにやって来て人の命を奪う癌に人々が恐れるおののくのも無理はない。

るのである。サナモアの場合は、主に後者の効果を期待しているのである。

サナモアで癌が治ったと言う報告も時々あるが、誤診であつたか、或は癌はあつても人体に害をしなくなったか、或は癌細胞が解消したのか、何れにしても苦痛なく長命なれば、それでもよいわけである。

一般に治療よりも予防と言われているが、癌に対しても、かかりにくい体をつくって予防することが必要ではなからうか。

「健康と光線」 昭和40年
11月5日発行
―ガンにも免疫―

「健康と光線」 昭和41年
5月5日発行
―日本人にはなぜ胃ガンが多いか―

「健康と光線」 昭和46年
7月1日発行
―ガンにいどむ―
より要約した。

(人) 類を始め総ての生命は、自然によって育まれ生かされてゐる事実を知ることが健康法の基本である。

ビタミンDについても、光線浴で補給するのが自然の理に合う最善の方法であり、光線の無い時には魚類で補うべきであつて、合成ビタミンD剤の使用は改善の策に過ぎない。代用品は所詮代用品である。

(イ) つもは何気無く見過してゐる肌色についても、ビタミンDが紫外線に依存するホルモンと考えると、その合理性が理解できる。

即ち、常に強烈な太陽の下で暮らしている熱帯地方の人々の肌色は、メラニン色素のため黒く、皮膚の紫外線感受性は低いのである。

他方、紫外線に乏しい環境に住む人々の肌色は白く、紫外線感受性は高くなる。典型的な人は、ブロンドの髪、青い目、透き通る様な白い肌を持ち、イギリス、北ドイツ、スカンジナビアなどで見ることが出来る。

(シ) かし現代は、先祖の地で、先祖通りの生活を必ずしも許さない。多数の黒人がアメリカに住んでゐる。それも日の当らない路地裏かも知れない。特に冬の終りに黒人の子供がクル病になりやすいのは至極当然である。

(北) ヨーロッパでの美人の条件は、アシクビの恰好のよい真

直な足と、透き通る様な白い肌を持つことだそうである。真直な足は、クル病をわずらわなかったことを示し、もし配偶者として選ばば丈夫な子供を生めるからであろう。クル病は骨盤を変形させるので、難産になり易いのである。

(先) 祖の地でも、科学の名の下に取り返しつけないことが行なわれる場合もある。

文明社会に汚染されるまで、エスキモーはクル病とは全く無縁の生活をしてゐた。しかも、成人病も極めて少なかったのである。言う迄もないが、魚類を中心に食べていたからである。

しかし、宣教師が西洋文明と共に欧米風の食事をエスキモーの社会に持ち込んでから、エスキモーの疾病は急変し、クル病が増加し、成人病罹患率も上昇した。

過酷な自然環境に順応するため、何千年もかけて築き上げた先祖伝来の生活の知恵は、未だに不完全な科学より優れた面もあることを知らなければならぬ。

応用光線療法学 (19)

□ ビタミンDの作用 □

その 16



ロリエ氏がレーザンに建てた日光療養所、ここで数々の業績が積み重ねられた。

医学博士
宇都宮 光明

(再) 三述べたが、自然はあくまでも完璧である。自然に逆らふ、自然に従わないのが人間である。

(自) 然に順応し、自然に従つて生きている動物界と異なり、最近の人類の生活様式は文明の進歩と共に著しく変貌した。その結果、農業人口など屋外労働者は減少の一途を辿り、屋内で仕事をするために光線を浴びないで、潜在的な光線不足になる人の増加に拍車をかけた。

者のみならず、国民の生活態度にも如実に表われており、彼等の日光浴に対する熱意を比べれば一目瞭然明らかであろう。

(健) 康法の原点は、自然の仕組みを理解し実行することである。光線不足について言えば、光線浴で解消するのでなければならぬ。もし自然環境に恵まれないければ、人工光線で補うべきであり、これでこそ人類の健康に寄与する医学の進歩と云い得るのである。

(ま) た、ビタミンDはその作用機序から考察すればホルモンである。そして生体内では、他のホルモン(例えば副甲状腺ホルモン)と連合してカルシウム代謝を掌るのである。

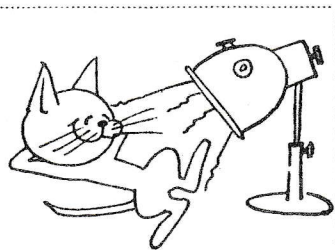
即ち、皮膚は光線さえあれば必要量のビタミンDを生成する。内分泌臓器と考えるべきであり、それ故に自然は魚類を食べることのない動物でも決してビタミンDの欠乏は起こさないですむようになっている事実に気付けば、光線不足が、ビタミンDと呼ぶ薬を与えれば補えると考え、この誤りは火を見るより明らかである。

必要量のビタミンDを合成し得るのである。

北に住む動物達は春に仔を生む。これとても、発育期に夏の太陽を浴びさせ、クル病を防ぐためだ。極地に住む熊やあざらしが、紫外線に乏しい環境に居ながらクル病にならないのは、魚を摂らなければ生きていけないため、知らぬ間にビタミンDも摂るからである。

(私) たちの日本は亜熱帯に属する関係から、18世紀末に英国から医学使節として日本に派遣されたバームが報告した様に、東北、北陸、北海道を除けば、光線不足はあり得なかった。このため、クル病に苦しめられた歴史を持つ欧米の人々と違って、光線不足に対する認識には格段の後れがある。これは医学関係

(健) 康保持のためにも、常に光線浴を心掛けることが必要である。中でも、光線浴の機会が少ない屋内労働者や病人にとって、サナモアは簡便に光線不足を補う手立てになる。



一治験例報告一

☆慢性腎不全

(透析を中断)

症例 40才 男性

症状 慢性腎炎で、前にウエノ光線の指導で光線治療をしたが、少し良くなったので中止していた処、今年の3月頃に悪化したため透析を開始した。

透析を始めてから5カ月後に来られたが、この間も尿はよく出ていた。

療法経過 本例は尿量が減少してないので、透析の回数を減らせるかも知れないと思い、朝夕二回の光線治療を指示した。カーボンはA又はA.D.を使い、腹、膝、足裏、背、小脳各5分、腰10分、側腹部5分照射、二回目は腹5分、腰10分、側腹部5分、本格的に光線治療を始めてから、尿の出は一層よくなり、医師が透析を中断してから一カ月以上になるが、毎日の仕

事も出来るようになった。

☆癌治療による

全脱毛

症例 60才 女性

症状 腸癌の疑いで入院治療中、コバルトを20回かけた頃から頭髪が抜け出したため治療を中止したが、脱毛は進行してカツラをかぶらざるを得ない状態になった。

退院後に来所し、光線治療を始めた。

療法経過 腸癌の疑いについて、A.D.カーボンで、腹、膝、足裏、腰、背に各5分、脱毛部は、A.C.カーボンを用いて前後各5分、一日二回照射、現在は体の調子もよく、頭髮も八分通り生えた。

☆関節炎

名古屋市 加藤 うた

ひざの関節が痛くて昨年は大変苦しみました、毎日サナモアを使用した結果、ことは大変楽に過すことが出来ました。

涼しくなると痛みが再発す

愛用者だより

神戸市 ウエノ光線療法

上野 貞子氏報告

電話〇七八―三三二―一三五八

☆湿疹

症例 48才 男性

症状 頭部、顔面、頸部の湿疹の治療を病院で数カ月間受けたが、全体が薄紫色に腫れ、段々ひどくなるので光線治療を希望して来所された。

包帯を取ると、患部全体が浮腫んでおり、軟膏で被われていることもあって、むしろ発疹は目立たない。

療法経過 まずA.B.カーボンで、足裏、膝、腰、背、腹に照射してから、患部はB.C.カーボンで気持ちのよい間、暑く感じるまで、全開にしたり集光器を使

ったりしながら掛けた。

治療開始後1週間で浮腫みはなくなったが、却って無数の発疹を、特に眼部、口周囲、耳部に認めた。しかしその後は、薄紙を剥ぐように発疹は改善し、表皮はぼろぼろ落ちたが包帯はしなくて済むようになった。1カ月後には患部も普通の肌色になり、九分通り治ったので、その後は治療器購入の上、自宅治療とした。この際、完全に治し切るため二カ月は掛け続けるように指示した。

(本例は小学校の校長ですが、後日全快した状態を見せにわざわざお出になりました。)

春日市 前田光線治療所

前田 ミサ氏報告

電話〇九二―五八一―二〇三九

☆前頭部打撲による脳震盪

による脳震盪

症例 65才 女性

症状 風呂場で足が滑り、前頭部をタイルの壁に打付け、一時的に気を失う。

その時の「どしん」という物凄いいで家人が気が付き、当院へ電話で治療法を問合せてきた。

療法経過 早速、患者の家のサナモアを使って以下の治療を指示した。まずBカーボンで前頭部(患部)は総計2〜3時間(二号集光器)、他に後頭部、左右の耳に各5分、肛門、下腹部に各10分、この間、一般状態の観察を行うこと、口渇、空腹には注意して食事を与えるよう指導した。

翌日は痛みも取れたとのこと、来院したので、A.B.カーボンで治療した。頭部外傷のため大事をとって治療を続け、20病日からAカーボンにした。

受傷後1カ月間治療、傷痕も神経後遺症もなく完治した。(治療で肛門に照射した理由は、便秘や腹部にガスの溜るのを予防するためです。)

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

電話〇四四―七二二―五〇六七

☆中耳炎が治る

長岡京市 梅本金太郎

光線治療器を購入して丁度一カ月になります。

小生の長年の中耳炎、耳の中のカユミがすっかりとれて気分まで良くなりました。家内のヒフの荒れが二十日程で治り、娘がカゼをひいたのですが軽くてすみ、他の家族にはうつりませんでした。

毎年一人がカゼをひくと全員にうつり苦しんだものです。

又家内の長年の悩みだった便秘が目に見えて治り、感謝しております。

夏が近付くと、新聞やテレビが、「過度の日光浴は紫外線による皮膚障害を起こし、皮膚がんになる危険性を高める」と注意を喚起する内容の話を報道するために、サナモア光線療法についても心配して問合せくる人が間あります。但し、これは過度になるのを戒めているのであって、適度な日光浴の有用性まで否定しているのではありません。

ここでは、現在の発がんにかんする理論を説明した上で、紫外線の皮膚障害作用のうち特に皮膚がんに関係する問題についてサナモアの安全性を述べ、加えてがんの予防に果たすサナモアの役割を考察します。

がんの原因

現状は不明の点も多く、今後修正されるでしょうが、現時点で認められている学説は、生体の遺伝を指図する遺伝子、DNAに異常が起こり、細胞に誤った情報を伝える発がん遺伝子になり、がんになるという説です。

このDNAの異常は先天性に親から受けつぐこともありすが、一般的には正常なDNAが、発がん物質やウイルスや刺激によって傷つけられたのが修復されずに存続し、かつ生体の防禦機構、例えば免疫能や生理活性物質の網の目を潜りぬけて発がん遺伝子になると考えています。(DNAについては、昭和54年10月1日号の「長寿の秘訣」を参照下さい。)

紫外線と皮膚がん

主題に入る前に紫外線について説明します。紫外線は波長の

日光浴の功罪

紫外線の皮膚傷害作用

サナモア中央診療所

医学博士 宇都宮

光明

長短によって、長い方から順にUVA、UVB、UVCと言います。この内、皮膚がんに関係があるのはUVBより短い波長の紫外線で、長波紫外線UVAには発がん性は認められません。このことは、サナモアと日光を対比して考える際に極めて大切で、サナモアは比較的深部に達する長波長のUVAしか放射しないのに、日光はUVBまで地上に到達しています。即ち、サナモアは危険性が指摘されている短波長の紫外線は出さないで安全なのです。

さて皮膚がんですが、世界で最初に成功した発がん実験として有名な山極、市川のタールがんを始め原因は多種多様ですが、日光中のUVBも発がん因子と見做されています。紫外線が皮膚がんに関係があ

ることを示す臨床的な裏付けは、日照地帯に住む白人に皮膚がんが多いという統計的事実です。例えばオーストラリアでは、白人は高率に皮膚がんになるのに、原住民には皮膚がんはありません。ハワイで白人と日系人の罹患率を比べると、実に40対1で白人に多いのです。即ち、過度の日光浴が特に有害なのは、紫外線に抵抗性を持たない白人であって、それ故、光生物学の権威、ハーバード大学のフィッツパトリックは、非白人種に属す

日光照射量と発がん

しても人為的な面が関与している可能性を考慮すべきでしょう。中でも、カリフォルニア大学のカーソライトが、5-1-MOPを含有する市販の日焼け止めに発がん性を認めた報告や、化粧品約半数から発がん物質のニトロソアミンが検出された事実は、日常生活に密着しているだけに注目に値します。

がん発生のための紫外線の絶対量については、肌色、緯度、季節、高度など色々な要因によっても異なるため、未だ定説はありませんが、光の強さと照射時間に正の相関を示す、即ち相反法則が成立すると考えられています。

本稿では白人を被験者としたフィラデルフィアのテンプル大学の研究成果を引用しますと、日光に暴露された時間が3万時間を超すと皮膚がんになる可能性が高まり、1万時間以内では影響しないと報告しています。仮に、毎日1カ所15分とすると、3万時間になるには300年以上かかります。これを非白人種の日本人に当てはめると、紫外線に対する抵抗性は白人より強いので危険性はもっと低くなる筈です。因に、黒人は赤道直下で裸で暮らしていても皮膚がんになりません。

がんの原因説明に伴って、がんは予防できることが指摘され、俄に世情の関心を集めています。曰く「禁煙せよ」曰く「食事は発がん物質を多量に摂らないようにするために品数を増やし塩分を控え、バランスを考えろ」などです。でもよく読み直してみれば、全部大昔から言われている健康法と寸分の違いもありません。唯、昔は発がん物質を知らなかっただけです。

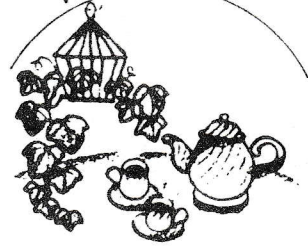
がんの予防は健康

これをがんの「一次予防」と呼び、従来の早期発見を「二次予防」と言います。時代は「一次予防」と重視する方向に大きく動いています。しかし、現状は発がん物質の摂取を減らすことに注意が向いていて、積極的にかんを予防する対策についての処方はありません。がんは皮膚だけでなく、何処にでもできます。その上、発がん物質に接することなしに生きることが一日たりとも不可能です。それ故に、生体防禦機構が働く身体にしておくことこそ大切なのです。

おわりに

何事によらず功罪があるのは確かです。しかし、常識に照らして、適当な日光浴の功罪を天秤に掛ければ、功が優ることに議論の余地はありません。角を矯めて牛を殺す”ことのないようにしたいものです。

話のラウンジ



□ 肺がんの原因は何か □

「タバコを吸うと肺がんになる」

この話は誰でも知っています。

「肺がんの原因はタバコだ」と形を変えて断定的に言う学者がいます。でも、ちょっと待って下さい。他に何か大切なことを見落してはいないでしょうか。

欧米諸国のがん死亡原因のトップは、殆どどの国で肺がんです。アメリカでは、毎年10万人が肺がんで死亡しています。このうち80%が喫煙者であることから、アメリカ対がん協会は「タバコを肺がんの原因」と断じました。これに対し、かつては日本人男性の80%がタバコを吸っていたのに、日本は世界で最も肺がんの少ない国の中に入っていました。タバコ原因説ではこの理由を説明できません。ところで、タバコが健康を損なうおそれのあることが知れわ

たとと共に、さしもの日本人男性の喫煙率も低下しました。しかるに、日本の肺がん死亡率は、他に類をみない勢で増え続けています。

ここ20年間のがん死亡率の変遷を経年のみにて気が付く最大の特徴は、肺がん死の急増と、胃がん死の減少です。この間に肺がん死亡率は、男性で2.5倍、女性でも2倍強と激増したのに、胃がん死は50%弱低下しました。ただ実際の死者数は、男女とも胃がんが1位で、男性は肺がん死の3倍弱、女性で4倍弱ですが、それでも男女とも胃がんに次いで2位は肺がんです。そして、このまま推移すれば、15、20年後には肺がん死が胃がん死を抜くことが予想されています。

肺がんや胃がん以外でも、今の日本人に増えつつあるがんと、減りつつあるがんがあります。直腸がん、前立腺がん、乳がん、肺がんなどが増えています。一方、子宮がんは、早期発見・早期治療の効果もあって、死亡率は肺がんを下回りました。このようながん発病率の変化は、日本人が穀米人のかかりやすいがんになりやすくなった。即ちがんも穀米化したことを示しています。

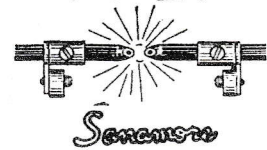
私とて、禁煙を勧めこそすれ、喫煙を勧める気は毛頭ありません。タバコが健康上害があることも確かです。しかし、タバコ

が肺がんの原因と安易に決め付けることには首肯できません。タバコ以外にも原因を探究しなければ、日本のがんの移り変わりは説明できません。そして、この理由を説明することこそ、日本のがん研究者に求められる第一の使命であり、延いてはがんの真因に迫る近道でもあります。現在、がんについては膨大な研究が行なわれていますが、袋小路に迷い込んだ感があり、端的に言って、がんの根本的な原因の解明には程遠く、まして、確実な予防法など誰れも知りません。このような状況下では、平凡ですが、がんの予防も他の疾病予防と同じで、健康法に意を用いるしかありません。

目黒通信

☆ウエノ光線療法の肝いりで「第3回 サナモア健康の会」が過般9月18日(日)神戸の兵庫県農業会館11階大ホールで開催されました。☆私も「光線療法の基礎と実際」の題で話をしました。☆定刻10時には定員5百人の会場も満員で、上野貞所長の実績を緊々と感じました。☆会の様子は次号。

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不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-
(七二一-五三三三)