

眞の自然療法

地球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、絶えることなく連続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、その卓越した頭腦を駆使して、今まで反面自然の條理に逆らひ墓穴を掘っている感もあるよう思います。

医学面でも、現代医学の役割は評価すべきですが、だからと言つて何かと云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、本来生命が持つてゐ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つても明らかのように、自然の

長寿地域は医療の過疎地  
（ランザ王国、南米のビルカバ  
ンバ、ソ連のコ  
ロカサス山脈の  
麓のアルメニア  
地方は、齡百才  
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  
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、そこで種れた新  
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從  
事し、先祖より伝えられた慣習

# 日頃の使用が大切 浴にがん予防

17 久は春が来ると、日光が増して、人々は3人とも罹る。しかし、人々は、この病気を「効果」と名づけ、効果の原因を「ガーランドの説」と名づけ、その説を裏付けています。

ところで耳に 日光浴の言葉  
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。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、理論に先立つ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て広まりました。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、光線の效能を研究することもなく、唯ビタミンDを作るだけ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、それすら知らなかつた筈です。

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るべきです。

# 光線浴にがん予防効果 一日頃の使用が大切

医学博士 宇都

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。

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」と述べる。

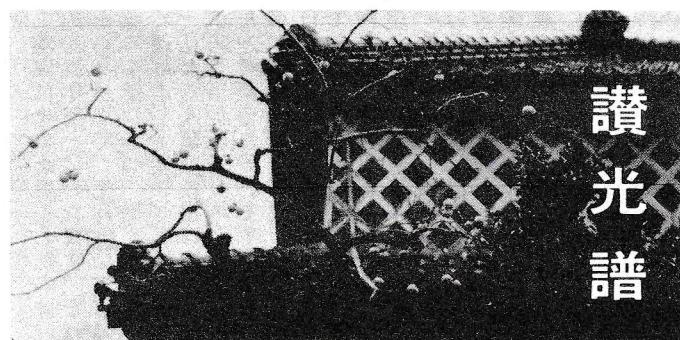
の効能を研究することもなく、唯ビタミンDを作るだけと考える医学者のいることも事実です。でも、60・70年前までは、それ

# 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

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

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す。



# 讀光譜



秋雨の下田

宇都宮義真撮影

最高で、アメリカでは肺癌が最も高である。即ち	癌の種類は、日本では胃癌が
アメリカの男子	日本では胃癌が
男子 五一%	最高で、アメリカでは肺癌が最も高である。即ち
女子 三六%	肺癌が最も高である。即ち
肺癌 三八%	肺癌が最も高である。即ち
直腸癌 一八%	肺癌が最も高である。即ち
前立腺癌 一三%	肺癌が最も高である。即ち
アメリカの女子	肺癌が最も高である。即ち
乳癌 一二二%	肺癌が最も高である。即ち
直腸癌 一七%	肺癌が最も高である。即ち
子宮癌 一三%	肺癌が最も高である。即ち

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、タバコの歴史にも、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

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

## 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%少ない英國はアメリカの二倍である。タバコだけが肺癌の直接の原因でもある。

医者の中にも「自分が癌になつ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る人があるのは何故だろうか。癌にかかる原因は何か。或いは癌にかかる原因はらぬ間に治っているのであるまい。

健康者の血液には、癌細胞をとかす力があるが、癌患者の血液にはそれがない。これは血液の力如何が癌の発生と治療を左右することもあり得ることを示している。つまり直接に癌を攻撃する方法と、間接に癌に対する抵抗力を体につけて癌細胞を自然に解消させる方法とがあ

る。日本では「健康と光線」5月5日発行 11月5日発行 「健康と光線」昭和41年 7月1日発行 「健康と光線」昭和46年

る。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。

サナモアで癌が治ったと言うたか、或は癌はあっても人体に害をしなくなつたか、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、それでよいわけである。

報告も時々あるが、誤診である。主に後者の効果を期待しているのである。

(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い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適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の使用は次善の策に過ぎない。代用品は所詮代用品である。

(い) つもは何気なく見過している肌色についても、ビタミンDが紫外線に依存するホルモンとすると、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できる。

(し) しかし現代は、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いる。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

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

(19) **応用光線療法学**

□ ビタミンDの作用 □

その 16

紫外線の全くない環境に生息する魚類は、自らビタミンDを合成する。ところが両棲類になると、爬虫類や鳥類や哺乳類と同様な紫外線に対する受容器を持ち、紫外線の助けがある。



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 宮 明 都

(自) 然に順応し、自然に従っ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、屋内での仕事をするため光線浴を浴びないで、潜在的な光線不足になる人の増加に拍車をかけた。

(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はなければならない。もし自然環境に恵まれなければ、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言えるのである。

(ま) た、ビタミンDはその作用機序から考査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など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ることの誤りは火を見るより明らかである。

(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の少ない屋内労働者や病人にとて、サナモアは簡便に光線不足を補う手立てになる。





「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。これを「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けないでしょか。

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あります。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す。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があることが知れわ

る」この話は誰でも知っています。これを「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。

「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けないでしょか。



### □ 肺がんの原因は何か □

たると共に、さしもの日本人男性の喫煙率も低下しました。しかし、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的み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、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

本人が歓米人のかかりやすいが

になりやすくなつた。即ちが

んも歓米化したこと示してい

ます。

私とて、禁煙を勧めこそそれ、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を確かです。しかし、タバ

コが肺がんの原因と安易に決め付けることは首肯できません。

タバコ以外にも原因を探るしなければ、日本のがんの移り変り

は説明できません。そして、こ

の理由を解明することこそ、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厖大な

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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