

# 健康と光線

## 老化と前立腺肥大症

始めから尾籠な話で申し訳ありませんが、男性用公衆便所では、一人の老齢者の後ろで待つより二人の若者の後ろの方が順番が早いことがよくありますが、この大方の原因は前立腺肥大です。

前立腺肥大になると、尿道が圧迫されて排尿に時間がかかります。尿線は細くなり、無理に息んでも完全に排尿できない(残尿)ので、頻尿になります。次いで、もっと進行すると自力では一滴も尿が出なくなり(尿閉)、導尿しなければならなくなります。

ところで、高齢者男性を襲う前立腺肥大とはどんな病気か、ごく簡略に説明します。前立腺は、膀胱から尿道に続く出口の部分にあるクリの実状の臓器で、その中を尿道が貫いています。これが50歳以降、加齢と共に段々と大きくなり、60歳台から70歳台には、程度の差はありますが、全ての男性で前立腺肥大を認めるようになります。即ち、前立腺肥大は女性の更年期障害の如く、老化に伴う

生理的变化と言いうことができるのです。しかし、現実には多くの高齢者を悩まし苦しめている点からみれば、老年期疾患として扱われるのは当然のことでしょう。

### 老化を遅らせるには

老年期になれば、誰しも生理的老化は避けられませんが、老化には大きな個人差があります。年寄りでも若々しい人もいる反面、老化で加療を要する人もいます。これを病的老化と言います。但し、実際にこの両者を区別するのは難しい場合も多く、また相互に移行することもあります。

前述の前立腺肥大も、自覚症状がさ程でなければ生理的老化現象ですが、重症な排尿困難があるような病的老化です。そして、これは老年期に起こる病気の一例で、動脈硬化症、変形性の脊柱や関節の疾患、骨多孔症、白内障等々すべてに共通に言うことができるのです。従って、健康な老後の生活のために

### 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

## 前立腺肥大にみる老年期疾患の特徴 — サナモアの老化予防効果 —

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

を防ぐ上で最も有効な方策は、末梢血液循環を改善することです。この点、サナモアは絶大な偉力を発揮します。まず、健康法として使うだけでも、末梢血管を拡張して心臓の負担を軽減し、全身の血液循環がよくなります。その上、選択的に患部の局所血流を改善することが可能です。もしサナモアを使いながら、適度な運動、バランスのとれた食事、禁煙など、日常生活に注意すれば、老化を遅らせるだけでなく、後もどりさせることすら出来るのです。

### 前立腺肥大の予防と治療

話を前立腺肥大に戻すと、老化による生理的な肥大は避けられないとしても、常に尿の出を良好に保つよう予防策を講じなければなりません。その要点は、「老化を遅らせるには」に述べた通りですが、日常の心がけで前立腺肥大の増悪を予防するようにして下さい。

しかし、実際に症状がないと本気にならない人が大部分です。サナモアも健康法で使う人は残念ながら少数です。でも、特に老年期疾患を考える上で大切なことは、「治療より予防」なのです。

さて、既にはつきり排尿障害を自覚するようなら、何よりも尿を出やすくすることが先決です。それには、

薬が手術を使って治療するしかないのでしょうか。もしそう考えていたとすれば、少し修正して、それ以外にも自分で出来る治療法があり、それが同時に老後の健康管理に有用なことを知る必要があります。

この自己管理の要点は、骨盤内の血行をよくしてうっ血を防ぐことです。これで症状が軽くなるのです。

まず、運動の効果ですが、早足で歩くだけでも有効です。ゴルフも運動量の割に立って歩く時間が長いので、前立腺肥大向

きです。他方、長時間の坐業や便秘や深酒は、骨盤内のうっ血を助長しますので症状を重くします。同様な理由から、下腹部、腰部、会陰部をカイロで温めても尿は出易くなり、冷やすと出にくくなります。

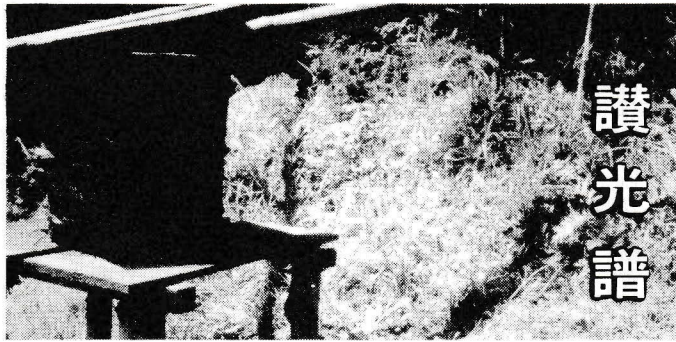
さて、以上に述べたことから、前立腺肥大にサナモアが効くことは明かです。使用法の一例を示しますと、カーボンはABDの中から組合せ、下腹部、腰部、会陰部に各10分、膝、足裏に各5分一日一回照射を原則としますが、尿閉を起こしている場合は、特に会陰部に30分以上、日に二〜三回照射します。これで骨盤内の血行は著しく改善し、可成り出にくかった人でも存外気持ちよく排尿できるようになります。その上で最も大切なことは、サナモアの照射を続けることです。何せ原因は老化現象なのですから。

ところで、現代医学では、前立腺肥大の根治療法は手術的に摘出するか、一部切除するかですが、これは尿閉が腎障害を起こす可能性のある時に行なわれま。従って、尿が順調に出ている限り、手術適応になりません。実際にサナモアで手術をせずに尿の出がよくなった人は沢山います。また、最もよく使われる経尿道的前立腺切除術の術後再発予防にもサナモアは有効です。今、確実に高齢化社会を迎えつつあります。これにつれて前立腺肥大も増えていきます。この拙文が何んらかの役に立つことを念じています。



「清  
水」

宇都宮義真撮影

讚  
光  
譜

## 一、胃腸病は万病 の悪化要因

慢性胃腸病は現代生活の一つの特徴であり、且つ大なる悩みでもあります。

我々は胃腸が丈夫で、本来の機能を営んでいれば、病気になるにいく、仮りに病気になるって、旺盛な回復力が働きます。従って、胃腸を治さねば万病は治らぬと言っても決して過言ではありません。最近、虚弱者が多いのも、胃腸疾患の増加が関係しているのです。

殊に結核性の諸症の如く、今日なお的確な治療法のない病気には、専ら胃腸を強化して体力的に治す事が唯一の方法であることは常識的に知られている通りであります。

(註 昭和十二年当時は、未だ抗結核剤は発見されておらず、「大気」「安静」「栄養」が重視されました。)

## 二、胃腸薬の洪水

需要のある所に必ず供給の起こるのは自然の現象であります。胃腸疾患患者の充満せる社会に、胃腸薬の大洪水が起きても敢えて怪しむに足りません。

現今、医家によって使用される内服薬の大半が胃腸薬である事実を見ても、胃腸の手当は軽視できないことが窺われます。又、毎日の新聞雑誌を埋める種々様々な有名無名の胃腸薬の広告を見ても、胃腸病が如何に多く、治りにくいか想像できます。

## 慢性胃腸病と サナモア光線療法

宇都宮 義真

## 三、生理作用を減殺 しては治らない

消化不良を主訴とする胃腸病に消化剤を与えるのは、疼痛に鎮痛剤や麻薬を与えることと同じで、決して病気の根本的な治療法ではありませんし、之で一

時は苦痛を去る事を得ても、却って病状の悪化する場合も多いのであります。

御承知の様に我々の消化器は、胃液をはじめ色々な消化液を盛んに分泌し、消化器の蠕動運動と相俟って、栄養の消化吸収を営むのですから、本来の力を旺盛にする事が治療の根本原則でなければなりません。然るに、単に症状のみをとらえて治療せんとする対症療法を継続すると、人体本来の生理機能は働らく必要がなくなりますます、自然に退化衰弱して遂にはかえって治りにくくなることもあるのであります。

## 四、対症療法より 原因療法

病気とは大抵身体のどこかに炎症の起る事でありまして、そこには平時と異なる代謝が起こり、附近の血管は拡張して赤く腫れ、熱を持ち、神経が圧迫されて痛みを感じるといった具合に自覚症状が表われるのであります。

胃腸に炎症を起こせば、細胞の活力は失なわれ、消化液の分泌は勿論、蠕動運動等にも異常が起こるのであります。この場合、消化不良とか腹痛とか外面

に現われた症状のみを相手とする対症療法では、真の治病の目的は達せられないのであります。

## 五、何故サナモア で治るか

食物を消化させる薬はあっても、腹痛を止める薬はあっても、胃腸そのものを強化する薬のないところに、胃腸疾患に対する薬物療法の最大の欠陥があるものと思います。

然るにサナモア光線療法は、胃腸の自力更生法でありまして、胃腸そのものにエネルギーを補給し、神秘的な自然の機能を旺盛に復活する方法でありますから、特に医薬の効果の乏しい弛緩性の慢性胃腸疾患、消化不良、胃下垂、胃アトニー、便秘などに推奨されます。

一方、胃腸の異常な蠕動運動を正常化しますので、胃痙攣、急性大腸カタル、下痢にも効果のあるのは当然であります。

サナモア光線療法が慢性胃腸病に有効な理由は、サナモアが胃腸の働きを蘇生させるからであり、従って根本的に治すことになるのであります。

「光と熱」昭和12年2月15日発行  
「慢性胃腸病とサナモア  
光線療法」より引用



(文) 明の発達に伴う社会構造、生活習慣の変化が、ノイロゼやアレギーなど文明病の概念で包括し得る数多くの病態を生んだ事実は広く認められている。この中に、骨が脆弱で容易に骨折する人の増加もあげなければならぬ。この原因としては、食事、運動なども関与するが、第一義的には光線不足によるビタミンD欠乏症を重視すべきであり、この点はこれまでにも強調してきた。

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(ア) メリカのドワイアーらは、一九七四年から一九七七年の間、ボストン近郊に住んでる一四三例え、イギリスでの研究によれば、パキスタンやインドからの移民の菜食主義者に、クル病の頻度が高い事実を、一九七三年にデントらが報告している。

(ア) メリカのドワイアーらは、一九七四年から一九七七年の間、ボストン近郊に住んでる一四三例え、イギリスでの研究によれば、パキスタンやインドからの移民の菜食主義者に、クル病の頻度が高い事実を、一九七三年にデントらが報告している。

(ア) メリカのドワイアーらは、一九七四年から一九七七年の間、ボストン近郊に住んでる一四三例え、イギリスでの研究によれば、パキスタンやインドからの移民の菜食主義者に、クル病の頻度が高い事実を、一九七三年にデントらが報告している。

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

## 応用光線療法学 (22)

### □ ビタミンDの作用 □

その 19

	菜 食 主 義 者	
	Aグループ (32例)	Bグループ (17例)
ビタミンD摂取量 <400 国際単位 <100 国際単位	27例 100 % 21例 78 %	7例 58 % 3例 25 %
×脚および〇脚 現症として認めた 過去に認めた	3例 9 % 9例 28 %	0 0
レントゲン所見 典型的クル病所見 他の異常所見	0 5例 16 %	

×脚および〇脚を過去に認めた例のうち、7例はタラ肝油で治療し、2例は食事習慣を改めて治療した。

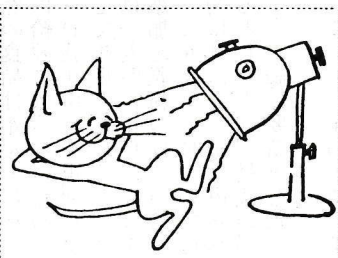
医学博士

宇都宮 光明

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)

(主) 題に入る前に、アメリカの小児の栄養に関する会議が推奨する乳幼児のビタミンDおよびカルシウムの摂取量を述べると、ビタミンDについては、四〇〇国際単位(10μg)摂るべきだが、クル病を予防しカルシウムを吸収するには、最低でも一〇〇〇国際単位(25μg)は摂る必要があると言う。それには、自然の食品は殆んどビタミンDの供給源にならないため、ビタミンD強化牛乳を重要な供給源として推薦している。(アメリカでは一九四〇年代からビタミンD添加を義務づけている。)





## 一治驗例報告一

☆習慣性流産

による不妊

**症例** 36才 女性  
**症状** 一年毎に三回流産を繰り返したため医師から子供は出来ないと言われた。

治療経過 Aカーボンにて、腹部十分、膝五分、腰十分、足裏五分、局部（子宮口）十分（集光器）背五分、二回目は腹部、腰、局部へ、朝晩二回照射。光線治療を始めて一カ月半で妊娠し、無事女兒出産。

## ☆ネフローゼ

## 症候群

症例 72才 女性  
 症状 腹は大鼓腹、足は膝から下が全部でかてかになるくらい腫れ、尿量は少ない。近医にて治量したが尿量は増えず、尿の出を良くしてほしいと言つて来所された。

治療経過 Aカーボンにて腹部、膝、足首、足裏、膝裏、腰各十分、背、小脳（後頭部）各五分、一日一回照射。

本例は光線治療で利尿が付き、浮腫は二カ月で消失した。なお弱かった肝臓、心臓も丈夫

## ☆ 腦下垂體腫瘍

になり、健康を取り戻された。

症例 41才 男性  
 症状 県立病院にて脳下垂体腫瘍と診断され通院治療中なる。相談をうける。

合せて腹、膝、足裏、腰、背、  
治療経過 A D 小児科に紹介  
小脳（集光）に各五分、腫瘍の  
部分に五分（集光）照射。  
二ヵ月目に病院で検査した結  
果、腫瘍は縮小していた。  
（担当医が不思議がるのでサナ  
モアの話をしたところ、自分も  
是非知りたいと言ったそうです）  
本人も初めは半信半疑でしたが、  
今では熱心に愛用しています。）  
神戸市中央区下山手通三五一  
ウエノ光線療法  
上野 貞子氏報告

## ☆ 尿路感染症

(膀胱・尿道炎)

愛用者だより

☆サナモアは

毎日の必需品  
日野市 南部 マサ

一昨年五月にサナモアを購入しました。当時、一寸外出すると足首がはれて水がたまり、格好もわるくて恥しい思いでした。

御教示通り、毎日ABカーボンで10分〜15分一日三回照射するうち、約半年ですっかり水が引いてしまいました。

昨年の春にはその足をネンザしてしまいました、どんな光線を照射しましたところ、十日位で全快しました。

症例 38才 女性  
症状 数日前より排尿時に下部尿道にしぼるような痛み

あり、排尿後五分、十分位すと再び尿意を催す。

治療経過 B Cカーボンを使用して、足裏、足首、膝（三里、膻中）、下腹部（集光器）

[illegible]

## ☆急性扁桃腺炎

症例 3才 女児  
 症状 夕食を摂らずに泣く  
 理由を聞くと、頭と咽喉が  
 出さぬ程痛いと言う。検温  
 したところ39度まで熱発して

現在、主人が水虫の治療に毎晩使用しております。肩が凝ってはあて、腰が痛い、というのは、当て、我家にはサナモアは毎日の必需品となっています。

## ☆私の主治医

佐賀県三養基郡 坂成夕子  
サナモアを使いはじめ、  
一年になります。  
毎日照射しているお蔭で、  
医者にも行かず、快適な毎日  
を送っています。  
ヒザの痛みが強く大変つら  
い日々でしたが、今ではすっ  
かり良くなり、老体ゆえあち  
こち悪い体も大事に至らず、  
喜んでおります。

治療経過 B Cカーボンを使い、足裏三十分、足首十分、膝、

腰、背は熱いと言うまで、後頭部（集光器）五十分、咽喉（集光器）四十～五十分照射、その後、一時的に体温は九度八分上った。このような場合、充分水分を補充して脱水和を防ぎ、充分

オチを極めるに足るのを防ぎ、  
し易くするの必要があるのだ、  
米スーブや蜂蜜や梅肉エキスを  
与えた。次いで時間を置いて再  
度照射した。熱は八度二分ま  
で下がり寝入ったため中止した。  
翌朝、熱は六度八分で、床か  
ら抜け出して機嫌よく遊び食事  
も熱が出たので、前のは九度一分ま  
した。その晩は、夜中に三回着  
替えさせるほど汗が出た。  
三日目は朝から平熱になり、  
光線は夕方かたが熱も出ず、  
すっかり元気になって飛び回っ  
ていた。  
(本例は前田先生のお孫さんで  
す)  
春日市桜丘八一三

## ☆急性肺炎

症例 52才 男性

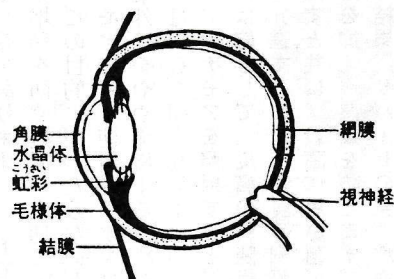
次の日に、節々が痛み、風邪だ  
 次（自己体験）の一月、除雪した  
 後には咳が出たが熱が続き、3日  
 痛を感じ薄曇りのような色の痰が  
 出る。咳をするとう胸痛が増し脇  
 の下にも痛みが走るようになる。  
 持続する発熱、激しい咳、黒  
 っぽい色の痰、胸痛などから肺  
 炎と自己診断した。  
 治療経過 Aカーボンを使っ  
 て顔面五分、咽喉に口の中か  
 らと外側から各十分、肛門、胸、  
 腰、腹に各十分、足裏十五分、  
 左右脇下に各五分、右側腹に十  
 分、左側腹五分、膝五分の照射  
 を続けた。  
 肺炎も含めて、急性の熱性疾  
 患の場合に共通した注意は、十  
 分な水分補給と食事摂取を心掛  
 けることであり、また同時に高  
 熱を予防すること、便秘をしな  
 いことである。  
 これらの点に留意して鋭意光  
 線治療を続けた結果、熱は約一  
 週間後には平熱となったが咳や  
 痰は治らなかつた。特に胸の奥  
 からむせるような咳と一緒に黄  
 色みを帯びた橙色の痰が出た。  
 ただこの間にあつても食欲は佳  
 良であつた。また便秘気味の時  
 は右横腹に三十分光線を照射し  
 て予防した。  
 この結果、その後は順調に経  
 過し、全経過三週間で全治した。  
 治療師生活36年目の不覚であつ  
 た。

川崎市中原区丸子通二一七〇九  
 東京光線治療院  
 海渡 一二三氏報告  
 TEL 〇四四七二二五〇六七

TEL 前田光線治療所  
前田 ミサ氏報告  
〇九二五八一二〇二九



## 学校近視



新学期の身体検査で、子供が近視になったことを知り、どうして急に慌てふためいている親から、サナモアで治らないか、眼鏡をかけさせるべきかどうか、立て続けに質問を受けました。小、中学生で、突然、遠くがよく見えなくなるのが学校近視です。仮性近視、偽近視も同じと思って差し支えありません。では、どうして学校近視になるのかから説明します。

眼は、近くのものを見るとき、レンズの働きをしている水晶体を厚くしてピント合わせをしますが、これを調整するのが毛様体の筋肉です。ところで、勉強などで近いものを長時間見ると、毛様体の筋肉が緊張し収縮してしまい、一時的にゆるみに

くくなり、ピントが網膜の前で合ってしまいます。これが学校近視です。

これに対し、筋肉の緊張をとっても焦点が網膜の前にあるのが近視です。学校近視も進行して、本当の近視になってしまうことがありますので、早期に適切な措置を取らなければなりません。

まず、学校近視の原因は眼の

護者の注意が求められるのです。

その上でサナモアを使って下さい。サナモアは毛様体の筋緊張をゆるめまますので、学校近視の進行を食い止め、視力を回復するのに効果があります。この際の照射法の一例を述べますと、カーボンはA Bを組合せ、一日一回、眼部(必ず眼を閉じて)、後頭部各10分、腹部、足裏各5

## サナモア光線療法

## アラカルト

人の一生の間には、ある年令にしかない病気があります。今回は質問の中から、その時に上手に治しておかないと、後悔先に立たず”になる例をとりあげてみました。

いずれも上手に治すには、各人の病状管理の巧拙にあることをよく理解して下さい。

医学博士

宇都宮光明

使い過ぎですから、治すには眼を休ませるため、近くのものを見る機会を極力減らし、遠景を見るように仕向けなければなりません。また、勉強の際には、照明や姿勢に気を付け、連続して一時間を越すようなら、間に休憩を入れるようにします。特に今の社会環境は、眼を酷使するようになっていますので、保

分です。なお、特に視力に異常がなくとも、眼を酷使した時に眼にサナモアを5〜10分かけておくと、疲れがとれ、学校近視の予防にも役立ちます。

眼鏡は、不自由さにより、目が、例えば授業中に黒板の文字が見にくいようなら、その時だけ使うようにして下さい。

## にきび(座瘡)



“にきび”は、言わば生理的なものであり、青春のシンボルでもありますので、当人の悩みの割には同情は得られないようです。でも、へますると、醜いあとを残すかも知れませんので、“にきび”がなくなる歳まで、上手にコントロールする必要があります。

“にきび”は、思春期に増加する男性ホルモンによって皮脂腺が刺激され、皮脂や角質の混合物が皮脂腺排泄口の毛孔部を閉塞して出来る面皰がはじまりです。これは、中心に小黒点のある丘疹で、側圧を加えると白色の皮脂が押し出されます。“にきび”が、顔面、背にできやすいのは、皮脂腺が集まっているからです。

一方、皮膚常在菌として、皮膚表面や毛包の中に、アクネ桿菌(ニキビ桿菌)と言われる菌が住んでいます。これが困ったことに、普段はおとなしいので

すが、脂肪を好む性質があり、皮脂が沢山でくると増殖し、皮脂中の中性脂肪を分解する酵素(リパーゼ)を出して遊離の脂肪酸を作ります。この脂肪酸が強い刺激性を持ったため、毛包壁に炎症を起こし、悪化の一因として作用します。

勿論、面皰を不潔な脂でさわると、混合感染を起こせば、ますます悪化しますので、厳に避けて下さい。

さてこれが、“にきび”発症までのあらましですが、この経過を理解すれば、上手に“にきび”をコントロールする要諦について、臆気ながら見当がつかます。

要するに、生理的なことは変えられないし、また変えてはならないのですから、その時々の変化に対応するしかありません。曾って、女性ホルモンを治療に使用したこともありましたが、副作用のため今では殆んど使われなくなりました。

まず、長続きする方法を選ぶことが大切です。数カ月から数年がかりになりますので、自分の生活のリズムの中に治療を組み入れた、気長にやる必要があります。それには、無理のない、副作用のない治療法でなければ

(六ページへ続く)



(五ページより続く)

「にきび」のはじまりは皮脂が増えることです。これは仕方ありません。これに対応する最も簡単な方法は、石けん洗顔であり、直ちに皮脂を減少させます。逆に、油性の化粧品やコールドクリームは、「にきび」を誘発しますし、皮膚病に多用される副腎皮質ホルモン外用剤は、「にきび」を悪化させます。

洗顔は毎日数回、特に寝る前によく洗って下さい。洗顔は皮脂を減らすだけでなく、清潔にすれば、表面のニキビ桿菌の菌数も減らします。

次に、角化を抑制して角質の剥離を促し、面皰を出やすくする必要があります。その上で、菌の増殖を防ぐ処置が大切です。

この目的にぴったりなのがサナモアです。使用カーボンは、紫外線をやや増量するためCまたはAとCを組合せて下さい。さて、サナモアを照射すると、皮膚は乾燥して、皮膚の新陳代謝は亢進するので、角質の剥離を促すと共に、殺菌作用が菌の増殖を抑え、感染を防ぎます。その結果、リパーゼの発生が抑制され、「にきび」の悪化を予防します。

よく洗顔した上でサナモアを使い、便通の調整、十分な睡眠、規則正しい生活を心掛け、「にきび」に煩わされることなく、青春を謳歌して下さい。

## 五十肩

(肩関節周囲炎)



年令が病名に使われています。従って、40才台の人には四十肩と言わないと叱られます。これに反し、60才台や70才台の人は、すべて五十肩です。本症は子供や若い人にはなく、成人病の対象年令に発病します。

さて、この病気は、肩に痛みがあり、かつ手を後ろにまわして手先を上にあげようとする仕草で肩に激痛が走る特徴さえ分れば、診断は極く易しく、その上、必ず治ります。ただ、治るまでの期間を短縮し、この間の自覚症の治療および治療後の後遺症の予防、特に肩関節の可動性を確保しようと思うなら、理学療法を忘れてはいけません。この理学療法の極意は、温めて動かすことです。勿論、

サナモアなら芯から温めるだけでなく、消炎、鎮痛、筋弛緩作用と同時に、骨を強くできるのだから一石二鳥です。

サナモアのかけ方は、カーボンはAとBを組合せて、患側の肩関節に、前方、側方、後方から各10分、頸部、患側肘、健側の肩に前後から各々5分照射します。これで肩の痛みや、周囲の筋のこわばりが和らぎますので、動かし易くなります。そこで、サナモア照射中または照射直後に肩関節を出来るだけ動かして、関節の機能を保つように努めることが大切です。

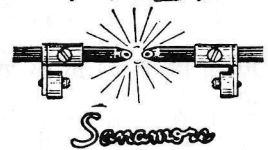
この運動(体操)療法の基本は、自分で多少とも痛みを感じるところまで動かす自動運動を行うことです。要領よくやるには「コツ」があります。

例えば手に重さを感じるものを持ち、前後、左右に振ったり、円運動をすれば、筋力の低下を防げます。また、壁や鴨居に手をおいて身体を沈めるようにすると、肩関節の運動範囲を広げます。関節は使わなければ「さび」付いてしまいますので、常に動かすようにして下さい。

このように、光線療法と運動療法を両輪とした治療なら家庭で出来ます。そして、確実に有効です。

さあ、あとは治るのを待つだけです。

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。

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-  
セブン二一五三三二