

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

はじめに

ひじ(肘)の痛みの原因疾患として、以前は結核性関節炎や淋毒性関節炎が重視されましたが、抗生剤の出現で今では診る機会は殆んどありません。また、長年重労働に従事した労働者や、削岩器を使う職種の人によくあった肘の変形性関節症も激減しました。

これに代わって増えたのが、多発性関節リウマチでみられる肘関節痛や、重い物を持ちたりスポーツによって起こる肘の関節部の痛みです。

リウマチの肘の痛み

リウマチは、全身の関節を侵し、多発性の関節炎を起こします。この痛みは、原因が関節内にありますので、関節内に液が溜

り、多発性の関節炎を起こします。この痛みは、原因が関節内にありますので、関節内に液が溜

まると腫れぼったくなり、安静にしても重く感じたり痛むこともあります。痛みは動かすと増すために関節を曲げたり伸したりする動作も障害されます。これらの症状は、リウマチに限らず関節炎には共通ですが、次に述べる外傷性の肘の痛みとは著しく相違します。

テニス肘

とは

健康のためにしる趣味にしる理由は、どうあれ、余暇を利用したスポーツが盛んですが、それに伴うスポーツ障害も可成発生しています。

例えばテニスは老若男女を問わずプレイを楽しむ人が多い人気スポーツですが、テニスのプレイ中に肘に強い痛みが走り、プレイを続けるできなくなるテニス肘を起こす事実はよく知られています。このような外傷性の障害による痛みは、関節炎の場

ひじ(肘)の痛み

リウマチとテニス肘(上腕外上顆炎)

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

に手首を使ったり重い物を持ち上げた時に鋭利な疼痛を感じ、握力も低下します。しかし、関節内に病変はありませんので、肘関節の屈伸には支障なく、痛みも認めません。

上腕外上顆炎のその他の原因

上腕外上顆炎の原因はテニスだけではありません。特に重い物を持ち上げようとした時によく起こしますし、ゴルフでも起きます。また、現代人は筋肉を鍛える機会が少ないので、筋力

の弱い女性では、重い掃除器を使うと言う様な日常の家事でさえ原因になり得ます。

ただし同じ肘の痛みでも、少年野球の選手で見られる野球肘は、内上顆に圧痛を認めることから上腕内上顆炎と言います。

肘の痛みの治療法

リウマチを始め色々な病気に基づく関節炎の際には、原因疾患に対する治療をしなければ

なりません。その上で、関節痛に対する理学療法や対症療法をします。

外傷性の上腕外および内上顆炎の治療は、急性期には極力手首を使わないようにして安静を保つことが治りを早めます。

なおいずれの場合にも、温熱療法や光線療法は治癒機転を促します。ので好結果を期待できます。

肘の痛みの光線療法

肘の痛みに対する光線療法の原則は、患部および関連部署に赤外線に富む光線を照射することです。その理由は、患部の循環障害(虚血状態)を改善すれば痛みが軽減するので局所充血作用の強い赤外線を利用するのが即効性において有利だからです。

具体的にサナモアによる治療上の注意を付言します。カーボンはB又はABを使用し、リウマチ(関節炎)では、屈側と伸側の二方向以上から各10〜15分照射し、その上でやや痛みを感じるまで屈伸し機能不全を防ぐようにします。テニス肘(上腕外上顆炎)の場合は、圧痛のある場所に直角に10〜15分照射して下さい。

なお痛みの程度によって、照射時間を30〜60分に延ばしたり、回数を日に二〜三回に増加して下さい。

勤労の秋

宇都宮義真撮影



讃光譜



皆さんは、太陽光線はただ明るくて暖いだけであると思っていまいませんか。勿論、明るい光も暖い光もありますが、決してそれだけでなく、何万種類もの光が集ってくるのであります。

太陽光線は、約四〇%が可視線で、約五九%が赤外線で、約一%が紫外線であります。その内で肉眼で見えるのは可視線だけです。一六六六年にニュートンは、可視線が七色（実は一二八色）の光からなることを発見しました。併し、太陽光線に肉眼には全く見えない不可視線があるなどとは、万有引力の発見者ニュートンでさえ気付きませんでした。この不可視線の赤外線は一八〇〇年にハーセルが、紫外線は一八〇一年にリッターが発見したのであります。

さて、太陽光線は一種の電磁波で、紫外線、可視線、赤外線に大別され、各々にいろいろな波長があつて、波長が異なると作用も異なるのであります。眼に見えない赤外線には特殊な透熱作用があり、紫外線は熱作用のない冷線ですが、強い光化学作用があります。現在、分光分

析学の基礎になる太陽光線のフ라운ホーヘル線は、約三万本も発見されています。

地球上の生物は、この太陽光線がなければ一日も生きていくことができません。ということは、太陽光線が私どもに健康を

光線療法の話

宇都宮 義真

ります。

病気の原因は至る所にありますから、人間が悉く病気になることも不思議ではありません。併し、病気になるのは、実際には病気にかけられないのではなく、いろいろな病気（感冒、小児麻疹、結核、胃腸病、皮膚病、神経痛、癌等）に度々かかっているのではありませんが、多くの場合には軽い間に自然に治癒して、自分では一度も病気に掛かったことはないと思つてゐるにすぎません。このように自分でも知らぬ間に万病を治す力も、実は太陽光線の作用であります。故に、人類は一切の良薬を失つても全滅しませんが、太陽がなければ到底全滅を免れないのであります。

太陽光線は、太古から病気の治療に応用されていますが、永久にその価値がなくなることはありません。太陽光線には、細菌を殺す作用や、ビタミンDを合成する作用や、血液を増やす作用や、その他の人智では想像もできない霊妙な作用があります。植物の葉緑素をつくる光合

成も太陽光線の作用ですから、

日陰では色が悪く育たないのであります。

併し、特に都会地においては、居住環境に恵まれない上に大気汚染が加わつて、この太陽光線の有効な光は、地上では十分に得られないのであります。そこで太陽光線の中の有効な光を人工的に豊富に発生させて、天候や、時間や、場所等の制限を受けず、何時でも、何所でも自由に応用できるようにしたのがサナモアであります。

従つて、サナモア光線療法は、身体から病気を治し健康にしますので、病名不明でも誤診でも効果を期待できますので、病名等には余りこだわる必要がなく応用し得るのであります。もし一切の治療が失敗に帰した場合にも、生命の火をかきたて、最も古くからあつた太陽光線を使った治療法は試みる価値があります。事実その結果、今日でも日々新しい領域が多方面にわたり開拓されているのです。

昭和37年3月5日発行

「健康と光線」に掲載された

「光線療法の話」より要約引用

（前）号に、菜食主義者の子女に起こったクル病例を引用し、菜食に徹し過ぎると、ビタミンDだけでなく、カルシウムも不足勝ちになることを述べた。

しかし、特に菜食主義者でなくとも、光線浴が健全な発育に果たす重要性を忘れ、且つビタミンDを、添加食品（アメリカカでは粉乳にも牛乳にも添加されている）かビタミン剤で補わなければ、クル病に罹るのである。

(一) 九七五年に、メイヨー・クリニクのカステイルらは、保育の誤りによってクル病になった2症例を報告しているので引用する。

△症例1△は、ミネソタ生まれの男児、生後8カ月まで母乳栄養にビタミンA・D・Cを含む、ビタミン剤を服用、母乳の中で、ミルクや乳製品を嫌ったので、ジュースに柔かくつぶしたジャガイモや卵やプリンやアイスクリームを与えた。その当時のカルシウム摂取量は一日約300ミリグラムと推測される。

9カ月目以降はビタミン剤も中止した。

この子は、10カ月で這い始め、11カ月目に座ったが、母親は発育がやや遅れてると思っていた。ところが12カ月目に座れなくなり、はうことも出来なくなる。丁度その頃、近医に肺炎の治療をうける。生後13カ月目に、上気道感染により屢々熱発したため入院。この時点では、胸部レ

ントゲン検査で気管支肺炎の診断を受け治療した。

査のため、メイヨー・クリニッ
クへ送られてきた。初診時、非
活動性で筋力は弱く、齒も生え
ていない。身長、体重、頭囲は
正常を下廻り、大泉門も開いて
いた。検査上、肝疾患、腎疾患、
代謝性疾患はなかった。頭部お
よび四肢レントゲン所見の異常
から、クル病と診断した。(図)

直ちに、ビタミンD強化牛乳
や乳製品ならびにビ

タミンD剤で治療した結果、生後15カ月目で再び這うようになり、動作も活発となった。この時のミルク摂取量は一日六〇〇ミリリットル、カルシウム量は一日七一二ミリグラムである。6ヶ月までは

用光線療法学 (2)

椅子につかまって立
ち歩きし、菊が2本

見える。レントゲン所見も正常化したため治療中止。

△症例2▽は、ケンタッキー生

まわ 黒人男児 生後4ヵ月ま
での間に、便秘と咳で小児科を
5回受診、5回目に診察した医

師が、上気道の症状が続くのは
ミルクアレギーと診断、ミル

クを止めて豆を中心にした食事に變更するよう指示した。しかし、この食事で嘔吐や下痢を起

はジュースに穀類、野菜、大根

應用光線療法學

(23)

□ ビタミンDの作用 □

その 20



図、症例1で、生後14カ月
目に診断を確定した際の
膝関節レントゲン像

医学博士

宇都宮 光 明

(力) × スティルらの報告したビ
 タミンD欠乏によりクル病は、
 2例とも患児にとって始めての
 冬を越した春に発病した。この
 事由についてカスティルらは、
 ビタミンDの体内での合成と外
 部からの補充の二面から考察し
 ている。

(ま)ず、光線(紫外線)によるビタミンDの体内合成を妨げる因子としては、地理的条件や

を認めながらも、前述の体内合成の不足を補う補助手段と述べている。

これは、ビタミンD強化食品と言え、牛乳が乳製品であり、他の自然食品や強化食品からでは、予防医学上の必要量を摂取できないため、ミルクをいやがる子を、ビタミンD欠乏症から護れないからである。

(食) × × × ×
事に關して、特に注意を喚起したい点は、乳幼児に最も適した食事として推奨される母乳に、必要量のビタミンDが含まれないことである。

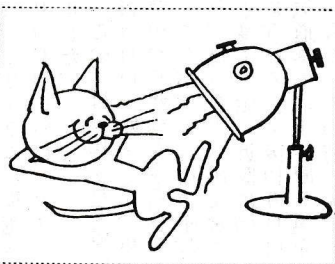
フルマンらによれば、母乳のビタミンD含有量は、夏で二〇単位、冬で一〇単位と僅少である。勿論、母乳に感染を防ぎ、親子の絆を強くし、未熟児の壊疽性腸炎を予防する等の利点があることから、母乳栄養が人工業養に優ることに疑義はないのである。

季節の問題、即ち高緯度地帯や冬に日照強度が弱まることに加え、衣服、都市生活、空気汚染など日照を遮る要因について述べ、特に北の工業国に移住した黒人では格段の注意を払う必要性を強調している。

× × ×

(食) 事の問題については、アメリカでは第二次世界大戦後に牛乳や粉乳にビタミンDを強化する方法をとって、クル病の発生の頻度を明らかに減少させた功績

(力) スティルらは、ハリソンの言葉を引用して、クル病について次の如く書いてゐる。
「クル病には多くの原因があるが、その最たるものは、無知と無視である」
今回報告した2例で言えば、母親はクル病について無知であり、医師はクル病を無視したのが発病の要因である。母親は医師に診察を求めたが、ビタミンD強化牛乳については不十分な理解しか持つてゐなかつたし、殆んどの診療所では、食事歴は問題にされず、ましてや、光線浴については全く無視された。



—治療例報告—

☆喘息 (ぜんそく)

症例 45才 男性

症状 喘息発作のために入院を繰り返していたが、却って、発作がひどくなるので紹介されて来所した。

治療経過 Aカーボンで、腹部、膝、足首、足裏、腰、背、咽喉(集光器使用)に各五分照射したところ、帰宅後、弁当箱に一杯もの痰が出たが、呼吸は段々と楽になる。

その後光線照射を続けた結果、発作を起こさなくなり、すっかり健康を取り戻した。(サナモアには、身体の中の悪いものを体外に排泄させる作用があります。)

☆眼の異物に よる外傷

—眼に鉄粉が入る—

症例 25才 男性

症状 建築作業中に、上から落ちてきた塵をもろにかぶり、眼に異物が入る。

激しい眼痛があり、腫れ上っていた。

治療経過 Bカーボンを用いて、眼部(二号集光器使用)に三十分照射し、一時間休んで再び三十分照射したところ鉄粉が出た。他に後頭部十分照射した。本例は一日で痛みがとれ腫れもひいた。

☆刺 (とげ)

—親指に鯛の骨を刺す—

症例 40才 男性

症状 寿司屋の板前で、仕事中に過って親指に鯛の太い骨を刺す。直ぐに来所した。

治療経過 Bカーボンを使用し、三号集光器のガラスを取り、指を深く入れ一時間照射した。翌日朝十時頃、骨が一センチ程

愛用者だより

☆奇妙な効力に驚く

北九州市 佐古 静彰

盆過ぎの海水浴で「電気クラゲ」に刺され、腕に無数のブツブツが出来ました。

病院に行きましたが、イタイ、カユイ、発熱、悪寒と地獄の苦しみに全然効果なく、早速サナモアを照射してみました。

ABカーボンで三十分、するとすべての症状が全く無くなってしまいました。このいとも奇妙な効力には

出て来たと喜びの電話があった。(後の二例は、サナモアの異物排出作用を示しています) 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

TEL 〇七八 三三二 一三五八

☆右膝打撲傷

症例 11才 女児

症状 コンクリートの上で転び、右膝を打った。右膝は腫れ、痛みのため動かせないので、学校を四、五日休む。担任の先生が車に乗せて連れてきた。

治療経過 患部にBカーボンで一時間照射後、BCカーボンに替えてもう一時間照射(一号集光器)その後、足裏、足首、腰、腹をABで各五十分照射

した。光線治療を終えてから、静かに直立させ、母親の傍まで歩かせたら苦もなく歩いた。

☆痔の急性増悪 (痔核発作)

症例 42才 男性

症状 肛門部に激痛あり。肛門部には、うずらの卵大で、巨峰のような紫をしたのが二個、小さいのが一個あり、見るからに苦しうである。

治療経過 Bカーボン使用、足裏、足首、膝、腰、背、腹に各五十分患分、(二号集光器)は二、三時間照射した。

一回の照射で痛みは楽になる。その内、何時とはなしに膿が出た。二回目には、照射中に

☆大火傷が全快

岡山市 難波 重子

二年前に大火傷をしました。サナモアを毎日照射したお蔭で全快までこぎつけました。

病院では塗り薬しか方法が無いといわれましたが、とてもとても塗り薬だけでは全快出来ません。

引きつったケロイドはそのままに残るかと思いましたが、光線のお蔭で目につかない程きれいになりました。

サナモアの威力を今更ながらに感じております。本当にありがたい限りです。

膿汁が出て半分位まで小さくなる。不潔にならないように注意させて治療を続けたところ、日に日に小さくなり、一週間で全快した。

前田光線治療所

前田 ミサ氏報告

TEL 〇九二 五八一 二〇二九

☆肝炎

症例 55才 女性

症状 約一年前より食欲が減り疲れ易く、上腹部が張り、便秘したり下痢したりするので、病院で診察を受けたら、肝臓機能に異常があり、肝炎と診断された。

他にも更年期のせいとか、時々上半身が急に熱っぽくなったりするので気にしていたが、友人に光線療法をすすめられ来院した。

治療経過 ABカーボンを組み合わせて、肛門十分、右上腹部十分、腰、左右の喉、右横腹各十分、左横腹五分、計七十分照射。

治療開始後も、定期的に通院して検査を受けるよう指示した。治療を継続するにつれて自覚症状は改善し、それに並行して検査値もよくなり、治療を始めてから七カ月目に肝機能検査も正常となり、病院で全快したと言われた。

川崎市中原区丸子通二一七〇九

東京光線治療院

海渡 二三氏報告

TEL 〇四四 七二二 五〇六七

カルシウムが生体にとって必須のミネラル（電解質）であり、食品から腸で吸収され、全ての生理機能を円滑にし、健康を保つ上で重要な役割を果たしていることは今日では常識になってきています。

ところで、健康と病気の関係にありますから、カルシウムで病気を予防し治療できるかもしれません。特にカルシウムが他の電解質に比べて不足し勝ちな点からも、カルシウムが治療に与える影響について検討する必要があります。

ただし、カルシウムの摂取と吸収とは別問題であることを知っていなければなりません。カルシウムが吸収するには、必ずビタミンDが介在しなければなりません。ところが殆どどの日常の食品はビタミンDを含有していませんので、光線浴で必要量のビタミンDを確保しておかないと、カルシウムを摂っても利用できないのです。即ち、治療面に果すカルシウムの効果も、光線浴があって有効に作用するのです。

骨多孔症の問題点

年齢が進むにつれて、大変に

治りにくい腰痛や関節痛を起し、骨多孔症と診断される人が、特に婦人に多くみられます。この際、鎮痛剤を服用しながら安静を保ち、あるいはコルセットのような支持具を使うことによって苦痛から逃れようとしていませんか。

確かにこれで痛みは和らぎますので、治療に関して特段の疑問は持たないとしても当り前です。しかしこれはあくまでも対症療法ですから、その場の効果は期待できますが、骨多孔症は治りません。

ちなみに骨多孔症の最大の問題点は、骨折しやすいことです。アメリカでの研究によれば、骨多孔症の患者は推定一、五〇〇万人おり、年間十九万人がこれ

も極めて難治な大腿骨頸部骨折（股関節部の骨折）を起しているとのことです。

カルシウムは健康の礎

―サナモアで利用できる身体作り―

サナモア中央診療所

医 博 宇都宮

光明

骨多孔症の原因療法

長期的観点に立つ骨多孔症の治療は、自覚症の改善も然る事ながら、骨を丈夫にして骨折を防がなければなりません。でも、骨多孔症の原因が未だ説明されてい

ないこともあって、特異的な治療法は確立されていません。

しかし、出来る限り原因的に治そうとする試みは色々提唱され効果も報告されています。こ

は二年間の治療で骨折の頻度は十分の一以下になり、四、五年で殆んどゼロに出来ると述べ、顕著な効果のあることを報告しています。

反面、フィンランドのインコバー博士は、骨多孔症にビタミンD、カルシウム、同化ステロイドを単独または併用して投与し、一年後に効果を判定した結果はビタミンDに若干の効果があったが、他剤は無効と報告しています。

この結論は、骨多孔症は難治な疾患であるにもかかわらず経過観察期間が一年と短いこと、フィンランドのような高緯度の光線の乏しい国ではカルシウム

単独投与では吸収されにくいことを考えれば、むしろ当然の帰結かも知れません。

何はともあれ、自分の意志で直ぐ始められる積極的な対応策と云えば、

一、運動（散歩、水泳など）

二、光線浴（日光浴、サナモア照射）

三、食事（牛乳、小魚などカルシウムの豊富な食品を摂るようにする）

を励行することです。そして習慣にして長期に続けて下さい。

カルシウムに降圧作用

以前、本紙に「成人病合併症と光線療法」について記述した際（昭57・4・1）血圧の上（収縮期圧）一七〇ミリ水銀柱前後以下で、下（拡張期圧）一〇〇ミリ水銀柱以下の境界域にある軽症高血圧の治療は、副作用を考えて薬（降圧剤）を使う前に減塩、運動、肥満の解消、光線浴（サナモア照射）などで降圧を図る努力をして下さいと述べました。実際にも、軽症高血圧の薬物療法には一定の基準がなく、医師により降圧剤を処方する時機も区別です。

然るに近年カルシウムに血圧を低下させる作用のあることが相次いで実証されたのです。

ジョンス・ポプキンス大学のビラー博士は、血圧が正常範囲にある若年成人を対象に、一日一、〇〇〇ミリグラムのカルシウムを服用させて血圧の変動を調べ、高血圧で重視される拡張期圧が六、九%低下することを報告しています。

コーネル大学のレスニック博士は、軽症高血圧でカルシウムの降圧効果を検討した結果、満

（六ページへつづく）

(五ページよりつづく)

足すべき降圧作用を認めため、これに該当するアメリカ人は安易に降圧剤を服用しない、また

カルシウムを豊富に含有し、

ビタミンDも添加されている牛乳を一日に一リットル飲んで血

圧の状態を調べるようアドバイスしています。なお、マサチュー

セツのカステリ博士は、栄養調査報告を引用して、平均的ア

メリカ人が摂るカルシウム量は、

栄養学的に勧告されている一日

八〇〇ミリグラム以下であるこ

とを指摘した上で、レスニック

博士の報告を支持しています。

また、前述のビラー博士は、

妊娠中、特に妊娠後期にみられ

る高血圧が、カルシウムを補給

することで防げることを明らかに

しています。

これらの報告は、私たちに潜

在的なカルシウム不足がある蓋

然性を示唆しますが、原因とし

てはカルシウム摂取量の不足と

共に、光線浴が足りないために

ビタミンDが欠乏し、カルシウ

ムの吸収が障害されている可能

性にも注目して治療しないと、

十分な効果をあげ得ないので注

意が必要です。

補充は自然に

私たちには、必要量は吸収し

て体内に蓄え過剰分は吸収しないが、もし吸収しても排泄して恒常性を保つ、ホメオスタシスと呼ぶ機能がそなわっています。

これまでに述べたカルシウム補充による治療は、カルシウムの生理的なバランス、即ち、ホメオスタシスの崩れを是正することに、病気が治る事実を明らかにしました。反面、カルシウムは生理的に必要なものから、他の薬剤のように副作用を心配しなくてもよいと言う利点もあります。

この際、自然の理に合う方法は、ビタミンDを光線浴で作作り、カルシウムを吸収できる身体作りをして、カルシウムを豊富に含有する食品を摂ればよいのです。

おわりに

光線治療で認められる降圧作用は、従来、光線の血管拡張、血管抵抗の減少による血液循環の改善に主因を求めていました

が、加えてカルシウムの血圧低下作用が確かめられたことにより、光線の降圧効果や妊娠中毒症の予防あるいは治療効果を裏付ける理論的根拠が明らかにされました。

このカルシウムの作用は、高

血圧を増悪させるとして有名なナトリウム(塩)のとり過ぎと対比できます。即ち、高血圧に

対して、両者は拮抗した作用を持っています。ただし、カルシウムを摂るなら塩を摂ってもよいと言ふことにはなりませんので、お間違ひのないようにして下さい。

☆サナモアの効果を広く知らせるために、治療所を開きたいが」と問合せがあります。

☆光線治療は、未だ制度化されてませんので、無害な療法は、業務を行っている事実だけで禁止処分できない」とした最高裁判決に準拠して行うし

かありません。

☆しかし、苟も他人の治療をする以上、基礎的な医学知識は得得しなければいけません。

☆開業希望者は全国に散らばっています。これまでは光線治療師の養成について具体的措置はとらずにきましたが、私にできる協力は惜しみませんので、よい案があればお知らせ下さい。

目 黒 通 信

☆サナモアの効果を広く知らせるために、治療所を開きたいが」と問合せがあります。

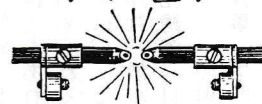
☆光線治療は、未だ制度化されてませんので、無害な療法は、業務を行っている事実だけで禁止処分できない」とした最高裁判決に準拠して行うし

かありません。

☆しかし、苟も他人の治療をする以上、基礎的な医学知識は得得しなければいけません。

☆開業希望者は全国に散らばっています。これまでは光線治療師の養成について具体的措置はとらずにきましたが、私にできる協力は惜しみませんので、よい案があればお知らせ下さい。

サナモア



Senamoa

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―
七二二―五三三―