

# 健康と光線

発行所

〒153  
東京都目黒区目黒  
4-6-18

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

## 未経験者には 信じられない。

サナモアを使ったことのある人にとっては至極当然な鎮痛効果をとって見ても、未経験者は容易に信じません。一方、慢性の疼痛に苦しんでいてもサナモアを知らない人は何処にも沢山います。これらの人々が、サナモアを試して見ようかと思うには、信頼されている体験者の皆様の口添えが、あって始めて説得力を持つのです。

また、サナモア利用者の中には、せっかくあるのに経験不足から一部の病気にしか使わない方がいます。例えば、腰や膝の痛みの治療に使っているのに、火傷の治療には温めるという理由だけで使わなかった人は決して少なくありません。

強い身体にする作用です。この効果は、理論的に立証されていますが、実感として気付くことはありますまい。しかし、継続して使うことで得られるこのような効果があればこそ、サナモアの応用範囲は広いのです。従って特にお願いしたいことは、自覚症に乏しい内科系疾患を含め日頃経験するあらゆる病気の治療に併用して、使用前後に効果を比較し、サナモアの効果を確かめて下さることです。

サナモアを使うことはすばる簡単ですが、サナモアの長所と限界をわきまえて上手に使いこなすことは決して簡単ではありません。サナモアには治療上忌むべき副作用はありませんので、使い方を熟知するためにも常時利用するようにして下さい。

### サナモア使用上の利点

これからサナモア光線療法を始めようかと考えている人が、始

めるに際して比較的よくする質問に對比しながら、サナモア光線療法の使用上の優れた点を列挙してみます。

(1) 私でも使えますか？  
使用法は簡単至極で、特別の技巧は要りません。「光線療法学」を参考にすれば誰でも直ぐ照射出来ます。

(2) 赤ちゃんや妊婦に掛けても大丈夫ですか？  
生まれたばかりの乳児から老人まで、光線は誰にも必要です。むしろ、母乳にはビタミンDが含まれていないことや、妊婦は丈夫な子に育てるためにビタミンDの必要量が増すことを考えれば、積極的に照射すべきです。勿論、弊害はありません。

## サナモア光線療法について

— 百聞は一見に如かず —

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

(3) どんな感じの治療ですか？  
丁度日向ぼっこをしているような感じですが、犬や猫の治療をするときとよく分かりますが、嫌がらずに気持ち良そうに掛けさせます。

(4) 本当に効きますか？  
サナモア光線療法は生体の機能を高め、自然治癒力を増す治療法ですので、何病にも効果があります。その為、却って信じ

難いと言う人もいますが、私どもは一般広告宣伝はしてませんので、試してみるように薦めて呉れた方が必ずいる筈です。その方々からもサナモアの治療効果を聞いて下さい。

また、現在使用中の方でも未経験の病気に応用する場合には、それまでに受けた他の治療とサナモア使用前後で比較して見て下さい。

(5) どの様に効きますか？  
サナモア光線療法を併用した際の効果は、治療日数を短縮し、病気の経過を改善します。

(6) 他にどんな効用がありますか？  
サナモア光線療法をすること

によって、煩雑な他の手当てを省略し、薬剤副作用を軽減することが可能です。

(7) サナモア光線療法の副作用は何ですか？  
サナモア光線療法は、太陽光線の中の有効な波長を再現したものです。従って、医師から日光過敏症と診断されている場合には注意が必要です。他には、多少の日焼けを起こすぐらいで副作用はありません。

(8) 費用はどのくらい掛かりますか？  
治療器を購入すれば、どんなに使っても月額二三千円止まりです。

### 保健、予防にも

サナモアを使用される切っ掛けは、大半の方が病気の治療ですが、サナモアの効能は治療もさることながら、保健、予防にあります。この面でも大いに活用して下さい。

あけまして  
おめでとう  
ございます

昭和六十二年 元旦

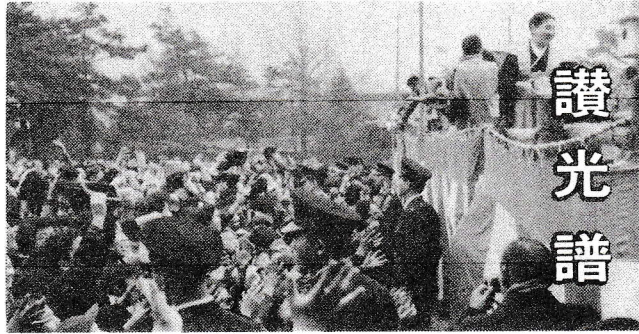
サナモア光線協会





宇都宮義真撮影

豆  
ま  
き



## 決め手がない

例年、流感は全国的に猛威を極め、遂に小、中、高等学校が休校する騒ぎになるのであるが、これに対して何ら積極的な治療法はなく、自然に発生した流感は自然に下火になるのを待つ以外に手が無いようである。これでは対策は対策でも甚だ心もとなない対策である。

一般に「風邪位」と言われるように風邪は治り易い病気であるが、いざ治そうと思うとこれ位治しにくい病気もなく、名医、大家も消極的な応急処置をするだけで、応々にして世界的な規模にまで流行する結果となるのである。

## 流感の治療法

風邪引き位治せないようでは甚だ困るのであるが、風邪のウィルスに効く薬は未だ発見されていないのだから已むを得ない次第である。従って、薬は対症的に解熱剤や鎮痛剤や鎮咳剤が用いられる。例えば、アスピリンをカゼ薬と思っている人もあ

るが、アスピリンは単なる解熱鎮痛剤に過ぎない。アスピリンをのんで一週間で治る風邪ならば、飲まずに黙って寝ていると五日で治る。この方が、胃腸障害も起こさないし、治りも早いのである。

◇

## 根本は何か

元来、風邪を治すのは、医者でも薬でもない。各人の身体に備わる自然良能と言われる抵抗力によって治るのである。

風邪にならないのは、風邪のウィルスに感染しなかったのではなく、自然良能で知らぬ間に治ってしまったのかも知れないのである。つまり、感染と発病とは別である。

果して然らば、この自然良能を強くするものは何であろうか。それは、環境の四大要素と言われる、日光と空気と水と食物で

ある。また、健康の三大要素と言われる、食欲と便通と睡眠によく気をつけることである。

殷鑑遠からず、流感で一家が枕を並べてたおれている中に、幸いにして(?)平生から体が弱くてサナモアを照射していた人

# 流 感 対 策

宇都宮 義真

だけ、流感にもかからず元気になつた例は沢山ある。

## 医学以前のもの

抵抗力の増強を図って病気を

予防するのは、治療医学以前の問題であるが、あらゆる病気に当てはまる極めて大切なことであり、決してないがしろにしてはならない。

サナモアは、太陽光線に含まれている紫外線、赤外線、可視線を豊富に放射することによって、生体の自然良能を急速に高める結果、いろいろな病気の予防と治療に効果がある。

今年もまた、流感の流行が予想されることから、進んで体力を増強しなければならぬのであるが、流感の積極的な予防ならびに治療対策の一環として、常日頃からサナモアの照射を切にすすめたい。

結局「病気を予防する力が、本当に病気を治す力である」ことを肝に銘じることこそ、最善の流感対策である。

「健康と光線」

昭和32年8月5日発行

— 流感の猛威と治療医学の貧困 —

「健康と光線」

昭和32年11月5日発行

— 流感対策 一 斉休校以外にか — より要約した。



(糖) 尿病の基本的な異常はインシュリン作用不足によることは言うまでもない。一九二一年にバンティンとベストが発見したインシュリンによって、糖尿病性昏睡による死亡は激減し、その後の経口糖尿病剤の開発と相まって、糖尿病患者の血糖値をコントロールする面での治療は急速に進歩した。

しかし、余りに薬物療法に頼って、糖尿病治療の基本である食事・運動に対する配慮を怠るなら、合併症と言う形で付けは患者本人にすることを忘れてはならない。合併症を防ぐ上で、食事と運動の重要性は些かも減少してはいないのである。加えて前号でビタミンDに抗糖尿病効果があることを示したノーマンらの報告を引用して、インシュリンの問題に限っても、糖尿病の管理の一環として光線療法が役立つことを述べたが、本号では合併症を予防する上で光線の果たす役割について考察する。

(糖) 尿病に伴う特有の慢性合併症は、

- 一、糖尿病性細小血管症
- 二、(主に細動脈の動脈硬化症) 糖尿病性神経症
- 三、糖尿病性網膜症
- 四、糖尿病性腎症

の四つであるが、これらはいずれも日常生活を制約し、生命の予後を脅かすので、これら合併症を進展、悪化させない様にすることこそが糖尿病の治療目標と言えるのである。然るに現在に至るも合併症は増加傾向を示しており、満足すべき成績は得られないのが実情である。

(二) の際の治療上の盲点になっているのは、薬で急激に血糖値をコントロールすることが合併症を増悪させる一因となる事実である。言わんや、過剰な薬物投与によって起こる低血糖発作の弊害は、合併症予防に際して忘れてはならない事である。即ち、合併症を防ぐ糖尿病治療の基本は、薬より発病に至った生活様式を改善する事(食事、運動、光線浴)から始めなければならぬ。その上で、血糖が下がらないために抗糖尿病剤を使用する必要があるようにして、低血糖を起こさないようにすることが大切である。

(イ) インシュリンの発見に続いて、経口糖尿病剤が発見されてからでも既に30年経つが、この間糖尿病患者の増加と軌を一にして、慢性合併症に苦しむ患者も統計上はむしろ増加傾向を示していることは注目し得る。

因に、成人の失明原因のトップは糖尿病性網膜症であり、人工腎臓による透析療法を受けなければならぬ糖尿病性腎症の患者は年々増加する。また、下肢の糖尿病性壊疽の患者(写真)も、この二〇年間に約六倍に増えていると言う。こうした現状について、ある人工透析の専門医は「厳格な血糖コントロールとは一体何だったのか?」と疑問を投げかけて、糖尿病研究の大家は「糖尿病学は進歩したと言うけど、果たして本当なのか?。錯覚ではないのか?」と述べ、若手研究者は「昏睡死は救命出来るようになったといっても、寿命は長くなっていないし、慢性合併症も減っていない。失明、腎障害、神経障害といった多重苦も多い」と述べている。

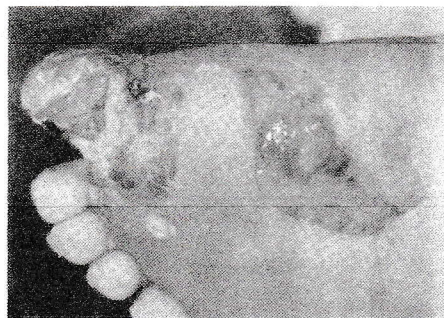
(三) れら合併症の原因として最も重要な病変は、細小動脈の硬化性の変化で細小血管症と言う。その結果、前述の合併症の

## 応用光線療法学

(28)

### □ ビタミンDの作用 □

その 25



下枝の糖尿病性壊疽

医学博士

宇都宮 光明

(先) ず細小血管症による合併症を起せば、心臓の冠動脈に硬化の原因になり、脳動脈に梗塞の原因を起せば、脳卒中の原因になる。これは遺伝的な因子が関与しているため、ある程度は避けられないものと考えられ、治療のよしあし、特に養生の仕方によって進行速度は大いに左右されることが分かっている。

加えれば、糖尿病合併症のうち最も恐ろしい細小血管症の悪化を防ぐ上で役立つことは言うまでもない。

具体的に言えば、糖尿病患者に高率に合併する脳動脈硬化が進むと、頭重感、手足のしびれ、睡眠障害、もの忘れなど硬化性の変化が表れ、引き続いて脳血管障害(脳卒中)を起し易くなるし、心臓では、心臓に送られる血液量が不足し、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)の原因

因になる。腎臓では、腎機能が障害される結果、蛋白尿が出現し、血圧が上昇し、貧血を起す。つまりは腎不全から尿毒症になる。また眼底で硬化した小動脈から出血を繰り返せば失明することもある。

これらの合併症は進行する前に予防するように努めることが極めて大切で、一度悪化してしまつと治すことは困難なことが多い。この点から、光線療法についても自覚症に乏しい時期からの治療が求められるのであり、そうすることによって効果も期待できるのである。

(糖) 尿病患者には神経系の症状も多く、神経痛やしびれなどの異常知覚や知覚鈍麻、発汗過多のような自律神経系の異常など多彩である。これら神経障害(糖尿病性神経症)の治療に際して最も重要な光線の効果は末梢神経の再生を促し、その刺激伝導速度を改善する点にある。

糖尿病患者が何らかの神経障害を起しているかどうかを調べる簡便な検査に、膝蓋腱反射が弱い消失していると考え、既に障害を起していると考え、よゐからである。この状態が進むと、知覚鈍麻または知覚脱失に陥って、多発性神経障害を示す様になる。

この神経障害に光線療法をすると、反射機能が回復すると共に疼痛やしびれ感の様な異常知覚が消失する例がある。

(次号へ続く)



## 最近経験した二例

ウエノ光線療法  
上野 貞

ウエノ光線療法での私の四十年の経験からサナモア光線療法には、病院で用いられる薬物、手術、放射線療法等がない利点があり、病院医療に欠け勝ちな面を補う有益な作用があります。

最近、サナモア光線療法を、病院での治療結果が幾分なりとも不十分な二症例に併用する機会を得ましたので、その概要を報告します。

### 症例一 てんかん

昨年3月の神戸の地元紙に、てんかんの子を持つ母親が心情を吐露した詩集を出版したことを伝える記事が掲載されました。それを読んで、サナモアで少しでも良くして上げたいと思い、知人を介して患者を知り、五月から光線療法をすることになりました。

### 患者と治療法

患者は十三歳(昭和48年10月生)の男子。薬のせい、前歯の歯茎が腫れて歯の間に食い込み、歯肉の色は赤黒くなっています。

光線療法については、Aカーボンを使って、腹、膝、足裏、腰、背、小脳(集光一号)、大

脳各五分の他に、前歯(集光二号)にも五分照射しました。

### 光線療法をして良かった!!

病気の経過ならびに光線療法を始めてからの変化については、身近でつぶさに見てきた母親からの手紙で代えさせて頂きます。

「昭和49年8月(生後10カ月)水頭症(硬膜下水腫)のため兵庫県こども病院に入院、同年11月に脳圧を下げるための手術を受け、以来56年までに五回の手術を繰り返しました。現在も頭部から首筋を通して腸まで管が入っています。

その上、小学五年生の59年7月の夏休み頃から、意識を失う発作を一日に何回も起こすようになり、診察の結果「てんかん」と診断されました。その後、発作を抑える薬を飲ませましたが

発作は止まらず、薬の量と種類が増え続けたために、一日中ボーっとしている状態が続くので、思い切って60年6月から12月まで静岡県にある専門病院「てんかんセンター」に入院させました。そこでてんかんの中でも極めて難治で知能低下もあるレノックス症候群と診断されました。半年間の入院で薬を必要最少量にして貰ったため、ボーっとすることはなくなりましたが、発作は止まらず少し軽くなった程度で、はかばかしい経過は認められません。

そうこうしていた61年5月8日に縁あって、上野先生より光線療法を受けることになりました。

次に親の目から見て、光線療法を始めてから特に変わった点をお知らせします。

(1) とにかく元氣になりました

以前は病気のデパートではと思うほど、眼科、耳鼻科、内科、外科と御世話になっておりましたのに、全然病院に通わなくなりました。殊に風邪を引きません。過去には肺炎で三回も入院していました。

(2) 背が伸びました

かれますと朝までぐっすり眠れます。

この九月に満七二歳になりましたが、この年で朝まで眠れるのは珍らしいとのことでした。

安眠がなよりの健康の源

身体つきも赤ちゃんばい幼児のような体型でしたのがシャランとしてきました。小学校の時の先生も「背が伸びたね」と喜んで下さいます。

### た

(3) 性格が積極的になりました

小学校の時は直ぐ疲れてしまい、授業も午前中だけで午後ばかり家で一人遊びがほとんどでしたが、今は六時間の授業を受け色々な事をさせて貰っておりです。

### た

(4) 発作に負けなくなりまし

光線を当てるようになってから、学校は一日も休まず、夏休みには去年までは思いもしなかった元氣さで水泳に行き、二学期になってからは校外学習、運動会に参加できました。

上野先生から「てんかんの治療は氣長に治すようにして、決して焦ってはいけません。」と言われております。しかし、子供の変っていく様子を目の当たりにして、いつかは必ず治るといふ思いが日々を明るくさせてくれています。光線療法をして本当に良かったとしみじみ感謝しております。」

### 症例二 喉頭癌

治療を始めるまでの経緯

一昨年の10月に、声がかすれて出にくいため神戸大学病院で診察を受けたところ、喉頭癌と診断されました。念のため神戸市民病院で再度診察を受けましたが同じ診断で入院をすすめられ、11月に入院しました。当初は12月に手術の予定でしたが、血圧が高く一般状態が手術に耐えないとの判断で延期されました。その時に、10年ほど前からサナモアを使っている娘さんがすすめて、光線療法を併用することになったのです。

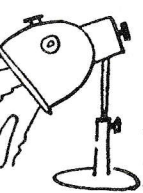
### 患者と治療法

患者は七十一歳の男性です。光線療法は、喉はBDカーボン、他はADカーボンを使用しました。喉は集光一号を使い、正面十分、両横および後方から各五分、他は腹、膝、足裏、腰、背各五分で、朝夕二回治療するように指示しました。

### 声が元通りになる!!

患者は市民病院に定期的に受診していますが、これまで放射線療法を3月に二五回、5月に一二回受けております。言うまでもありませんが、この間ずっと光線療法を併用しています。その結果、6月には癌は完全に消えて声は元通りになり、身体も元氣で大変に喜んでおられます。

投稿のお願い



報告一

### 愛用者だより

#### ☆神経性胃炎

千葉県君津市 大西菊枝





## 一治験

悩みましたが、サナモアのお陰で今はすっかり良くなり、レントゲン検査でも異状はありません。  
食事美味しく頂き、よく出かけたりにして楽しく過ぎて頂いております。特に、夜やすむ前に背中、腹、足裏に

との出会いが、最後の人生を明るくものにしてくれたと感謝の気持ちでいっぱいです。  
☆半信半疑  
千葉県東金市 外山登喜  
明治三十二年の私と大正二  
年生の妻の老人家庭です。妻

なくなり入院しましたが年令的に手術は出来ず、薬も無いとのことで、パイプを通してもらい退院しました。それからというものの毎日熱心に光線療法に励み、お陰様で順調な毎日を過ごさせていたいております。

## 耳鳴りの発作に見舞われる

前田光線治療所 前田 ミサ

早いもので、前田光線治療所を開業してから三十五年になりました。この間、サナモア光線療法で数えきれないほどの患者さんの治療をしました。皆さん喜んでいきます。勿論、私も家族も大いに利用し助けられてきました。こんな訳で、毎日毎日が大変に忙しいものです。人には養生を説きながら、紺屋の白袴」とやら申しますように、どうも自分を酷使し過ぎたのかも知れません。先日、真夜中に急に激しい耳鳴りに襲われたのです。早速サナモアを持ち出して治療しました。今回は私自身のこの体験を発表します。

### 急な耳鳴り

症例は七十歳の女性、即ち私自身です。

夜中の二時頃、入浴中に何んの前触れもなく、全く突然に右の耳が唸り始めたのです。音は次第に酷くなり、とうとう数十匹のセミが一斉に鳴いているかのように聞えます。頭まで変になりそうなきがしたので、直ぐに風呂から出ましたが、セミの数はますます増えて、あたかも「セミの大合唱」を聞かされていくようになりました。真夜中に一人で起きていた時の出来事だったので、多少の不

安はありませんが、冷静に冷静にと自分に言い聞かせ、サナモアで治ると信じて大急ぎで光線をかけました。

### 三時間半の照射

これまでに耳鳴りの治療をした経験から、BCカーボンを組み合せて使うと効果が最も早く表われますが、たまたま発作が真夜中だったので、眠りやすいようにと思ってAカーボンでかけました。

照射し始めてから、三十分、一時間、一時間半、二時間と続けていくうちに、耳鳴りは幾分とも良くなってきましたが、それでもまだ十数匹のセミが鳴い

ているようです。

暫く光線をかけるのを休んで、耳の周りを押してみたら痛みがあります。特にみみたぶ(耳朶)の下の方の凹んでいるところがとても痛く感じました。耳の前の方も痛みます。でも押さなければ別に取り立てて言うほどの痛みはありません。

次にBCカーボンで照射しました。第一、第二集光器を使って、三十分、四十分、五十分と状態をみながら照射していったら、耳鳴りは著明に改善して、一匹の蚊の飛ぶ音ぐらいになりました。引き続き、二十分ほど照射したら耳鳴りはしなくなり、元通りになったのです。合計で約三時間半治療したことになります。

### 休まずに済む

こんなに酷い耳鳴りは、私の七十年の人生でも始めての経験ですが、夜が明けたら約束した患者さんが来ます。その人達に迷惑をかけてはいけないと言っ一心で治療したので、治った直後は、また始まるのではないかともの恐れの念もありましたが、何事もなく終わりました。お陰で休業せずに済みました。あれからもう十日以上過ぎましたが、再発の気配はありません。今日も患者さんの治療で大

忙しです。

## 尾骨部の激痛

東京光線治療院

海渡 一二三

神奈川県で、健康を守るサナモア光線、東京光線治療院」として本格的に開業して二十二年になります。開業当初に先代の宇都宮義真先生から光線療法について細々と教えて頂いたことを懐かしき思い出します。それから光線療法一筋に研鑽を重ねてきましたが、光線の効果を経験する度に有難さが沁み思っています。

さて、サナモア光線療法についての理解を深める上で参考になればと願って、これまで健康と光線」に治験例を発表してきましたが、今回は尾骨周辺の疼痛を訴えて来所した症例について報告します。

### 尾骨痛

患者は三九歳の女性で、急に腰に激痛を訴え、座ろうとすると痛みが頭の天辺まで放散するし、立って歩くこともままならない状態で車で運ばれてきました。

形式は問いませんので、ふるって投稿下さい。

まず、治療を始める前に痛む場所を確認するため腰を押してみたところ、腰部には痛みはなく異常ありません。そこで、もしかすると痛みは尾骨の所にあるのではないかと思ひ指で触れてみたら、そこが痛いと言います。しかし、既往に尾骨骨折を起こすような外傷はありませんので、恐らく尾骨痛であろうと思われました。

尾骨痛とは尾骨部の疼痛に対して名付けられた病名ですが、仙骨と尾骨の移行部に圧痛があり、女性に多いのが特徴です。実際には案外多い病気です。

### 一回の治療で歩く

直ちに二台の治療器を使ってABカーボンで治療を始めました。まず、右を下にした横臥位にして、一台目で尾骨部に六十分、二台目で足首に五分、次に一台目を腰、二台目を膝にセツトして各五分、次に一台目を足裏、二台目で下腹部に各十分照射してから仰臥位にして、一台目を膝の左に、二台目を右横腹にセツトして各十分、次に逆にして各十分照射し、最後に再び横臥位で尾骨部に十分照射しました。

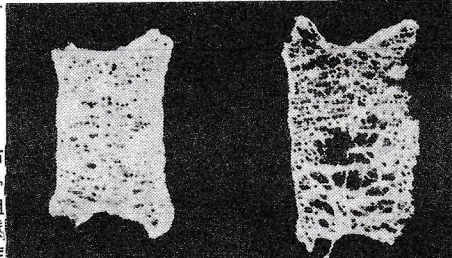
「さあ、立って歩いてみて下さい」「あら不思議、歩けるわ」「でも完全に治るまで治療にきて下さいね」患者は「地獄に仏を見た」と喜んでくれました。それから五日間通院され、全治しました。



## 骨粗鬆症とは

雪国の人は笑うかも知れませんが、東京に雪が降ろうものなら、転んで骨を折る人が沢山います。この様に骨が薄く脆く成り、些細なことで骨折する原因のうちの大半を占めるのが骨粗鬆症です。この病気の厄介な点は、高齢化のごとく生理的に避

## WHO GETS OSTEOPOROSIS?



椎骨断面  
左 健康人  
右 骨粗鬆症

## 危険因子

骨粗鬆症を起こすことに関連した危険因子には、生理的なとゆえ避け得ない危険因子と、

## 骨粗鬆症を防ぐには

さう さう さう

サナモア光線協会  
医学博士

宇都宮 光明

けられないことが原因になることに加えて、「日に当たらない、肉や甘いものを好んで食べる、動かない」と言う条件が揃えば悪くなることから分かるように、文明の発達が悪化要因になることです。従って、言うまでもありませんが、現今著しく増えています。もしも病院で、骨が「脆い」とか、「軽石のようだ」とか、「ぼろぼろだ」と言われたのなら、既に骨粗鬆症に罹っているのです。

以前、骨粗鬆症は一度起こすと治らないと考えられていましたが、最近の研究は完全に治せないまでも著明に改善させ得ることを明らかにしています。日常生活を注意することによって避け得る危険因子があります。そのため、生理的な範囲を越えない年相応の骨の脆弱化は誰にも認めますが、それを病的な脆

かにしました。但し、そのためには患者自ら不断の注意が必要です。これについては既に本紙に書きましたので詳細は省きますが、(カルシウムは健康の礎・サナモアで利用できる身体作り―昭和59年10月1日発行)結論のみを述べれば、日頃から光線を浴びる様にして体内に十分なビタミンDを確保する様に努め、食事でカルシウムを十分に摂取し、毎日少しでも運動をすることに尽きます。

骨粗鬆症を起こすと、骨の強さを支えているカルシウムが徐々に失われますので、背の高さが縮むだけでなく、背骨や大腿骨頸部の圧迫骨折を起こし易くなります。その上、骨粗鬆症の人

## 避け得ない危険因子

### (1) 年齢

五十歳前後を境にして、骨は例外なく脆くなり始めます。即ち、骨粗鬆症の危険因子として高齢化を先ず第一に挙げなければなりません。そして、この事実の重さを理解し、骨に対して危機意識を持つことが、予防のための努力をする第一歩になる

でしよう。現在、加齢により骨が脆弱化する機構は未だ完全には解明されていませんが、一般論としては、皮膚の光線感受性が低下するためビタミンDの形成が不十分になること、食事では嗜好の変化がカルシウムの摂取量を減らす上、腸のカルシウム吸収能力も低下するためカルシウム不足になり勝ちなこと、運動不足があること等、後述の避け得る危険因子が誘因として重視されています。

### (2) 性別

骨の変化は男女両性に起こりますが、病的な骨の脆弱化、即ち骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。この点から、特に女性の場合には、加齢によって必然的に起こってくる骨の脆弱化を最小限に止めるため、出来るだけ早期から予防のための努力を始める必要があります。

### (3) 閉経(卵巣摘出術の手術後を含む)

卵巣から分泌される女性ホルモンには、骨の強さを保つ働きがあります。従って、月経が閉止して更年期を迎えると、このホルモン分泌されなくなる関係から、骨の脆弱化が促されると考えられています。

### (4) 人種

白色人種と黄色人種は、黒色人種と比べて本症にかかり易いことが知られています。この事実は、私達日本人にとって、本症が無縁な疾患ではないことを示しています。

### (5) 遺伝

家族歴の中で、祖母、伯母等に本症の患者がいる場合、罹患者の多いことが知られています。(七ページへつづく)



(六ページよりつづく)

## 避け得る危険因子

### (1) ビタミンD不足

通常、生体の諸機能は加齢に伴って低下しますが、光線に対する皮膚の感受性も低くなることとが分かっています。それ故、同じ量の光線を照射することによって作られるビタミンD量は年と共に減少します。その上、年を取るにつれて病氣や怪我のため、あるいは氣力を失って、ややもすると家に閉じ籠もる時間が長くなり、光線浴をする機会も減ってきます。また、食事の栄養面でも不十分になり勝ちです。従って、ビタミンD不足を避けるには、これらの点に留意した生活をしなければなりません。特に夏に作ったビタミンDの蓄えが無くなる冬から春にかけて、この面での注意は極めて大切です。

もし、ビタミンDが不足すると、カルシウムを吸収する際に無くてはならない小腸のビタミンD依存性カルシウム結合蛋白が十分に作られないために必要なカルシウムを吸収出来なくなると共に、カルシウムが骨に沈

着しなくなります。

### (2) カルシウム不足

厚生省の食品栄養統計によると、栄養過多が日常化した今日でも、カルシウムの平均摂取量に比べて、厚生省が推奨するカルシウムの必要量(八〇〇mg/日)に満たないことを示しています。一方、小児期、あるいは若い頃から長期に亘り慢性的なカルシウム不足があると骨が脆くなり易いのに対し、カルシウムの豊富な食べ物を何時も摂っていれば本症を防げることが明らかにされています。

言うまでもなく、カルシウムが不足すれば世代の如何を問わず骨は脆くなります(くる病、

## 骨粗鬆症を防ぐには

未だ骨粗鬆症になっていない人は予防のため、骨粗鬆症に罹ってしまった人は治療のため、早速対応策をとるようにならなければなりません。何故なら、骨粗鬆症は骨折の原因になるだけでなく、大変に治りにくい腰痛や膝関節痛等の原因になるからです。

さて、本症を防ぐと言って

骨軟化症、骨粗鬆症等)。このカルシウムは化骨には必須の電解質ですが、老人では吸収も悪くなりますので少なくとも一日以上摂取するようにしなければなりません。なお、出来るだけ自然の食品(牛乳、煮干し等)から摂るほうが、他の微量電解質も同時に摂取出来ることから優れています。

### (3) 肉食過多

肉食による蛋白質の摂り過ぎは、骨からの電解質の喪失を促し、カルシウムの尿中への排泄を増すため、骨粗鬆症を悪化させます。

### (4) 厳格な菜食主義者

も、これまでに述べたことから分かるように、骨粗鬆症の特効薬があるわけではありません。その上、内容的には予防法も治療法も同じで決して難しいものではありませんが、何よりも根気よく何年間にもわたって継続することが求められますので、信念をもってやりぬく決意が必要です。

次に、本症の対応策について具体的に若干の補足説明を加えながら繰り返しますと、特に女性の場合は、三十五歳

酪農品すら摂らないような厳格な菜食主義者は、食べ物では殆どカルシウムを摂りませんので、小児ではくる病、青壮年では骨軟化症、老年期には骨粗鬆症に罹ります。

### (5) 運動不足

運動には優れた効能が数多くありますが、その中に、重力をかけることによって骨へのカルシウムの沈着を促し、骨を強くする働きがあります。反面、例えば絶対安静を強いた患者では骨は急速に脆くなります。

特に重力の問題に関して、全く健康な宇宙飛行士で大変に興味深い事実が観察されています。その報告の要旨は、宇宙飛行士

前後から以下の予防措置を講ずることが理想的とされています。

一、日々の適度な光線浴  
(毎日15—30分)

二、カルシウムの摂取(酪農品、緑色野菜、豆腐、鰯、鮭等)

三、運動(週五回、歩くことからテニスまで何でも)

そして、喫煙、飲酒のような危険因子を可能なかぎり遠ざけることです。

### (6) 副作用として起す薬剤

薬の中では、特に副腎皮質ステロイドホルモン(通称 スteroid)が重症な骨の軟化を起す事で知られています。その外、比較的よく使われる薬では、胃の制酸剤、利尿剤等があります。

### (7) 二次的に起こし易い疾患

糖尿病、甲状腺機能亢進症、クッシング症候群、リウマチ様関節炎、胃切除等が原因になります。

### (8) 煙草

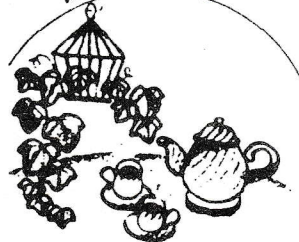
喫煙習慣も危険因子とみなされています。特に女性では、女性ホルモンのレベルを下げることで、発病時期を早めますから注意が必要です。

### (9) アルコール

長期に亘るアルコールの過剰摂取は、特に男性にとって危険因子になります。例えば慢性アルコール中毒は、股関節の機能を失わせる大腿骨頭壊死の原因になります。



## 話のラウンジ



## 白色光を白血病の

## 治療に利用

これまでは知られていなかった光線の効果、即ち白色光線に腫瘍細胞を相当数、迅速に殺す作用のあることが、アメリカ光線生物学会に於いて、ウィスコンシン医科大学のフリッツ・シンパー博士らの研究グループによって発表されました。

昨今、白血病の治療法に、強力な化学療法と放射線療法で白血病細胞を完全に除去した上でこの治療によって自力では回復不能の障害を被った骨髓機能を骨髓移植で蘇生させる治療法が普及しております。この場合、移植する骨髓の提供者を選ばなければなりません、もし患者本人の骨髓（自家移植と言います）が使えれば、移植に伴う拒否反応もなく且つ造血機能の回復も速やかになります、同時に白血病細胞を再び移植することになりますので、これまでは適合性の高い近縁者の骨髓（同種移植といいます）が主に用いられていました。ただし、仮に治療前に患者から採取して保存しておいた骨髓中に含まれている白血病細胞を、正常な骨髓細胞に障害を与えずに取り除けるなら、自家骨髓移植はこれまで以上に白血病の治療に用いられる様になるでしょう。

博士らの報告の要旨は、選択的に白血病細胞を除去出来る事を示しました。博士の説明によると、「白血病患者から骨髓を採取し、血球を取り除いてから感光色素（Merochrome S40）を加え、それに白色光を照射すると腫瘍細胞は次第に大きくなり、二―三時間で迅速に消滅するが、正常な骨髓細胞はこの処理によって影響を受ける事なく生存する。なお使用する色素には全く毒性はない」とのことです。ただ、同種移植の場合、もしも移植した同種骨髓が生着すると抗白血病効果を示しますが、自家骨髓は必ず生着する反面この効果はありませんので、この点に若干の問題があると述べています。しかし、同種移植が不成功に終われば高率に死亡することから、この研究は注目を集めていま。

既に博士らは、FDA（アメリカ食品医薬品局）の許可を得て、白血病、リンパ腫などを対象に臨床試験を始めており、もし実験が成功したら、予後が非常に悪い小児の神経芽細胞腫、更には転移し易い肺癌や乳癌などの固形癌についても応用し、治療成績について検討したいと述べています。

この報告は、光線の持つ多様な作用の一つを明らかにしましたが、今後の研究の進展の具合によって、光線には熱療法としての効果に加えて、正常細胞には障害を与えずに腫瘍細胞を減少させる効果のあることが確認されれば、光線生物学上の画期的な発見になる可能性を示唆しています。

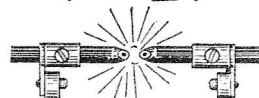
## お知らせ

## ☆新年は

一月五日(月)から

営業致します。

サナモア



Senamoa

サナモア光線協会

趣意書

天地創造の昔から、真の光、即ち太陽光線は、私たちに限りない恩恵を与えています。サナモア光線療法は、この太陽光線の健康増進、疾病予防および治療効果を利用した治療法です。従って、目に見える可視光線だけでなく、目には見えないが無くしてはならない紫外線や赤外線を目的に感して適切に放射しなければなりません。

このサナモア愛用者を以て、光線療法の研究を行うと共に、啓蒙普及活動を行うため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、季刊紙「健康と光線」を発行します。

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―五三三二)

(本紙の無断転用を禁止します。)