

# 健康と光線

## 家庭でできる癒しのわざ

病人を癒し、健康を取り戻す手立てとして、様々なアプローチの仕方があります。その中で、診断、投薬、手術のように専門教育を必要とし、一步誤ると危害を及ぼす恐れのある行為は医師のみに許されています。また日本の伝統的医療の針灸を始め、各種医療類似行為もそれぞれ有資格者によって行われます。これに対し、サナモア光線療法は家庭でも出来る健康法として、あるいは治療法として広く用いられています。

このサナモア光線療法には、他の治療法に見られない独特の効果があります。ただ余りに広範な効果があるため、却って未経験者は容易に信じてくれませんが、光線の働きは決して他の治療法と競合するものではありませんので、最初は現に受けている治療に併用して試してください。これまで光線療法について未経験な方も、「光線療法学」を参考にして、創意工夫して使うなら、今直ぐからでも光線療

法の効果を体験できるのです。そして経験を積むに連れて状況に応じて自在に使いこなせるようになりますから、最大限の効果を引き出せるようになります。

## 光線の大恩

ところで光線療法の基本原理は、太陽光線を人工的に再現し、保健な

らびに治療に利用せんとするものです。ただ残念ながら、私たちの国、日本では、一部を除くと未だ無名に近い治療法です。一例をあげますと、光線が保健面に果たしている大切な数々の役割についても、日本が太陽に恵まれた国であり、かつ歴史的に光線不足の弊害に悩まされたことが殆んどないため、日本人の多くは無頓着です。

しかし太陽光線と人類創造の歴史を考えれば、太陽光線の大恩は自ずと明らかです。しかも医学史を繙くと、この点に気付かなかつたが故に、欧州の人々は長年にわたってクル病に苦しめ

## 光線の大恩を

忘れてならない癒しのわざ

サナモア光線協会  
医学博士 宇都宮

るべきではないでしょうか。

ところが光線を保健面に応用するについても、兎角の論議を好む人もいます。この際、光線は原則として、自然なもの、即ち生命をもつものに対しては有益な効果があるのに対し、人工的産物に対してはしばしば害があることを知らなければなりません。太陽は決して弁明したり釈明したりしません、闇雲に太陽を非難中傷するとしたら、全くの恩知らずと言うべきでしょう。ですから、かつて日光不足の弊害を嫌というほど経験した歴史をもつ欧米人が、自然療法として日光浴を一生懸命にす

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

るのは理に適っており、至極当然のことなのです。

太陽光線の大恩を信じてください。これが光線に親しむ第一歩です。

## 病人を救うには

サナモア光線療法の最大の特徴は、かけて気持ち良く、無害な対症療法として優れた効果を示すだけでなく、自らの自然治癒力を高めて病気を癒すと共に、健康面にも大いに寄与することです。

この光線の作用は、私たちに

て食事に気を配ることとか、適度に身体を動かす(運動)ことと同様に必要なことなのです。

## 光明

例えば、近年増加が著しい骨粗鬆症や変形性骨関節疾患の治

療では、病院で通常行われている治療に加え、光線浴(ビタミンDの生成)、カルシウムの摂取、歩行などの運動を患者自ら努力することによって、始めて十分な効果が期待できるのです。

然るに、現代の多くの医師は、医療技術(テクノロジー)の進歩を信じる余り、各種診断用の医療器具や薬や手術に頼り過ぎる傾向があります。その結果、病人が自分のために為すべき努力を過小評価し、病人を癒し慰める医の心が失われているように思えてなりません。

この点から言っても、サナモア光線療法は大いに活用すべきものであり、決して忘れてはならない無くてはならない癒しのわざです。光線療法は他の治療に併用して、その利点を助け、欠点を補う治療法です。

## 消費税の施行に伴う価格変更のお願い

平素はサナモアをご愛用戴き、厚くお礼申し上げます。

さてご存知の通り4月1日より消費税が施行されますが、これに伴い消費税込み価格を下記のごとくさせて頂き戴きます。誠に申し訳ありませんが、4月1日以降のご注文については、消費税込みの新価格になりますので宜敷お願い申し上げます。

記

- サナモア8号器 82,400円  
(荷造り運賃 5,000円)
  - サナモア7号器 103,000円  
(荷造り運賃 6,000円)
  - サナモアカーボン  
(10本入り、A B C Dとも) 2,370円
  - 光線療法学 2,000円 (送料 310円)
  - サナモア8号器支柱 4,000円
  - ホルダー 500円  
(送料2個まで 175円、3-6個まで 250円)
- 変更した価格は太字で表示しました。

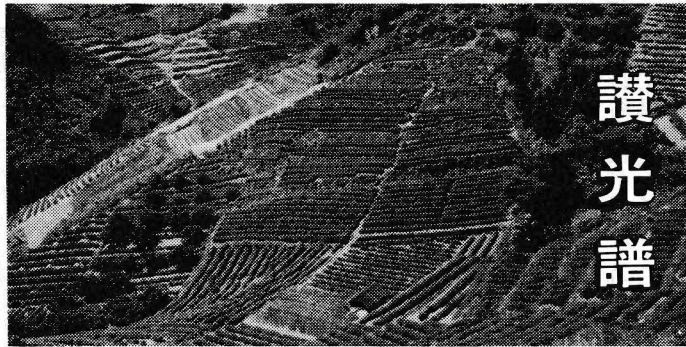
(株)東京光線療法研究所





茶 畠

宇都宮義真撮影



## 讃光譜



### 太陽はどうして できたのか

太陽ができたのは今から約四十億年前と言われます。太陽は始めは冷たいガスの塊でしたが、段々収縮して熱を発するようになり、内部の温度が約二千万度に達して核反応を起こすに至りました。そしてこれまでに、またこれからも、地球に限りない恵みを安定して送ってくれる太陽エネルギーは、その二分の一を占める水素がヘリウムに変化する核反応で生じたものと考えられています。

### 地球はどうして できたのか

地球を始め太陽系惑星は、太陽ができた時に取り残された物質が固まって、太陽の周囲を廻るようになったものです。私たちの地球には、始め空気も水もありませんでした。時間が経つに従って内部の放射性元素が崩壊して熱を生じ、溶融岩漿となり、閉じ込められていた水蒸気やガス(酸素や窒素)が放出されたのです。やがて水蒸気は海となり、ガスは大気になりました。

### 太陽のエネルギー

太陽が一秒間に放出するエネルギーは、四兆個の水素爆弾に匹敵します。その内の一千個分が地球に達し、海水の蒸発、雲の発生、陸地の加熱、大気の循環等に役立ち、地上の生物の生育に利用されています。

言うまでもありませんが、太陽エネルギーは地球の生殺与奪の権を握っています。もし地球上の全エネルギーを集めたとしても、太陽が地上に送るエネルギーの僅か三日分にも満たません。地球のエネルギー源としても、植物が太陽から受けたエネルギーの約〇・〇一%を多年にわたって蓄積したものです。従って、もし太陽エネルギーを直接利用することに成功すれば、燃料資源の枯渇を心配する必要は即座になくなりますし、人類に及ぼす影響は原子力利用の比ではありません。

### 地上の生物の発生

ところで地上に生物が発生するまでの過程は、大略以下のようになっています。

な火山活動を営んでおり、数百キロの上空にメタンやアンモニアを排出しました。これに強烈な太陽の光があたって炭水化物が作られ、それが海水に溶けて最も原始的な生き物(生物)が発生したのです。そしてその後数億年の間、絶えず太陽エネルギーを受けけることによって蛋白質が合成され、更に進化を繰り返して次第に高等生物になったのです。この長い進化の歴史

## 人間は太陽の子である

宇都宮 義真

と比べれば、わが国に天孫が降臨したのは全く昨日のことのようなものです。

### 人間は太陽の子である

わが国の神話では、男子を日子(彦)、女子を日女(姫)と

言いますが、私たちは太陽の子なのです。太古の人々は、降り注ぐ太陽の下で最初の生物が海で誕生したことを直感的に知っていました。勿論、人間の先祖も海で生まれたと考えられており、その証として母体内で胎児が育まれる環境が大海に酷似していることがあげられますが、その洞察力には驚くほかりません。

### 生物に必要なものは 太陽から得られる

元来、生物は太陽エネルギーを吸収して生まれましたし、直接、間接に太陽のエネルギーを利用して生きていますから、生物が存続する上で必要なものはみな太陽エネルギーの中にあります。それ故、太陽をよく利用するものは亡びるのです。

これが光線療法が万病の治療に応用される所以でもあります。

昭和28年8月5日発行

「健康と光線」

「太陽エネルギーの利用と人類の過去と将来」

昭和37年7月5日発行

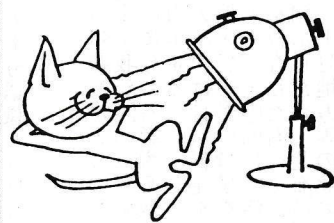
「健康と光線」

「人間は太陽の子である」より要約した。









## —治療例報告—

### ☆潰瘍性大腸炎

症例 48歳 男性  
昭和63年8月末より

門部が痛かったが痔と思い、サナモアがあったので光線治療をしたが痛みが続き、しづり腹や粘血便(下血)もあったので、門部科で検査を受けた。そこで潰瘍性大腸炎と大腸ポリプと診断された。直ぐ手術をするように言われたが、人工肛門になるため、サナモアで治したいと私の治療を希望して来所した。

療法経過 BDカーボンを使用した。原則として、腹部10分、膝5分、足裏5分、腰10分、背5分、小脳(後頭部)5分、肛門は一号集光器を使い10分、二号集光器を使い20分照射。なお土曜日毎に自宅でも照射した。光線療法を始めた当初は、便に血のかたまりが出たり痛みも強かったため、家でも一日に三回ぐらゐ照射するように指示した。四週目の土曜日の便に組織片が混ざる。その頃から病状は快方に向かい、以前のひどかった頃と比べれば大変楽になる。本症は難病の一つであり、現

在も状態に応じて適宜照射法を修正しながら治療を継続している。今でも排便の際に少し痛みがあつてすっきりしないと言っているが、手術をしなかったことは喜んでいる。今後の経過に就いては改めて報告する予定である。

神戸市 ウエノ光線療法  
上野 貞氏報告

TEL078-1392-1830

### ☆歯肉炎

症例 72歳 女性  
上下とも入歯。上顎の歯

肉が大豆大に腫れ、舌の先で一寸触つてもとても痛い。入歯が入根おろしのため、お粥と梅干と大根おろししか食べられなかった。

療法経過 患部はBCカーボン(三号集光器)を使い照射した。最初一時間(午前)照射し、三、四時間してから一時間(午後)照射し、間をおいて三十分(四十分)(夜)照射した。他にABまたはAAカーボンで、肩、首の両側、喉頭部(扁桃腺や甲

### 「愛用者」だより

#### ☆こう丸打撲

大阪府 林 健市

昨年の冬に孫と相撲の真似をして遊んでいたところ、誤って私のこう丸を蹴りました。そのときはとても痛く、みるみる黒く大きく腫れ上がりました。歩行は不自由で勤めに出るのも一苦労です。

早速サナモアで基本照射の他局所をBカーボンで10分程かけ

状態)など全身に限無く照射した。就寝前に舌の先で患部を押して見たら、腫れや痛みはなくなっていたが、入歯を嵌めたら未だ圧迫感が少しあったため、再度患部に三十分照射した。翌朝、目覚め直ぐ入歯を嵌めたが平常と変わらないうので、試しに少々硬い物を食べてみたが何ともない。

(この方は毎日どなたかと対応しなければならぬので、入歯を外すと仕事にならないと悲観しておりました。それが丸一で全治したので心から喜んでくれました)

春日市 前田光線治療所  
前田 ミサ氏報告

TEL092-1581-2039

### ☆慢性関節リウマチ

症例 初診時58歳 女性(現在66歳)

16年前、42歳の時に40度の関節の高熱を出してから、手足の関節や肘や膝が赤く腫れて痛むようになり、病院で慢性関節

リウマチと診断された。また腫れが引き、10日で完治、倍程の大きさのこう丸もともにどりました。年はとつても男の急所、一時はどうなることか心配しました。場所が場所なので、医者にしかかからず治ったので、本当に有り難く思っています。

#### ☆ヤケド

電野市 喜多村 千里

サナモアは、16年前、長女の出産と同時に両親のすすめで購入しました。以来、熱が出て、腹痛で

### サナモアカーボンの類似品にご注意下さい

サナモアA、B、C、Dカーボンは、その使用法を書いた著書「光線療法学」ともども愛用者各位の御信頼を頂き、全国津々浦々まで高い評価を受けておりますことは、皆様方よくご存知の通りであります。

ところが他社製カーボンに「光線療法学」をセッとしたり、サナモアA、B、C、Dと効果が同じという根拠も無いような文句で互換表を添付して販売している業者がいます。もとより、このような無理にもとる行為をする者が何時の世にもいますが、当研究所としては他社製カーボンを使用した場合の効果について一切の責任はもてませんので、どうかご注意下さい。

(サナモアカーボンには、製造元イビデン株式会社の商標「B」のマークが必ずついています)

東京光線療法研究所

筋リウマチと診断された。

以来、病院の治療に併せて人が良いと言ふことなら何でも取り入れ、痛みを取ることに努めたが期待した効果はなかった。そんな時に友人の知人から光線療法を紹介されて来所した。来所時、全身の関節にズキズキとした痛みがあり、あちこちの関節に腫大、変形を認めた。

療法経過 リウマチは長期に筋リウマチと診断された。治療する覚悟が要ることを説明してから、赤く腫れた関節にはBカーボンを、その他はA、Bカーボンを使用し、腰10分、膝10分、足首10分、足裏10分、後頭部5分、背5分、次いで仰臥位にして左右の肩に5分、横腹に5分、膝に内外から各10分、足首に内外から各10分に加え、症状に応じて随時部位を追加照射した。

治療を始めて数年間は、照射すれば気持ち良く、その後しばらくは痛みが楽になるが、なお痛みを訴えていた。本格的に改善したのは3、4年してからで、笑顔が見られるようになった。6年目頃には変形も軽減し、立居振る舞いも自由になった。

(本例は光線療法を始めて8年になります。この間、甘い菓子類や酒や煙草を断ち、全身に及ぶ光線療法を一生懸命にしました。勿論、今も毎日治療を続けていますが、努力の甲斐あつて経過は良好です。)

川崎市 東京光線治療院  
海渡 一二三氏報告  
TEL044-721-5067



# 「変形性関節症」の治療の要諦

——年のせいにしてはならない——

サナモア光線協会  
医学博士 宇都宮 光明

## 整形外科疾患

一般に外科は状況によって手術を必要とする疾患を主に扱いますが、整形外科領域には手術の対象にならない、あるいは対象にしないほうがよい病気があります。著者はこれを仮に整形外科疾患と呼んでいます。中でも中年以降の女性に多い「変形性関節症」はその代表的なものでありふれた病気で、整形外科を標榜している診療所では最も多い病気の一つです。

## 変形性の意味

ところで病名で「変形性」と言う言葉が使われる所以は、骨と関節のレントゲン所見に加齢に伴う変形があるからです。従って、二十—三十歳で「変形性関節症」と診断されることはまづないのに対し、四十歳代から「変形性関節症」と診断されることが多くなります。具体的には腰が痛ければ変形性脊椎症とか変形性腰椎症と診断されます。この病名の違いは変形の範囲の

問題で、背骨の変形を表現しようとするば脊椎症になり、腰の変形を強調すれば腰椎症になります。なお同様な背骨の変形でも、主症状が頸や肩や手にあれば変形性頸椎症（頸部脊椎症とも言います）と診断されます。また膝に症状があれば変形性膝関節症です。このように変形は何処にでも起きますので、「変形性関節症」は便利に頻繁に使われています。

骨・関節は正直に年齢を表し、加齢に伴う変形は必ず進行しますから、レントゲン所見から見た「変形性関節症」は絶対に治りません。この点から骨・関節に認める変形は「顔のしわ」と似ています。私たちは顔を見て大抵の年齢を推測しますが、その根拠の一つに年をとると増える顔のしわがあります。ただしわと違つて骨・関節の変形は馴染みはありませんが、同じような加齢による変化の一つなのです。

変形はどうでもいい  
病院の診断が「変形性関節症」

なら喜んでください。大事なことは、現に症状（痛みなど）があり、どう診断されるかですが、「変形性関節症」と診断されたとしたら、年相応の変化を指摘されたに過ぎないからです。換言すれば、もっと重い寿命を縮めるような病気が否定されたことになります。実際、同年配の人なら症状の有無にかかわらず同じような変形を起しているのです。成人病検診の対象年齢以上の人がレントゲンを撮れば、何処も痛がっていないくても「変形性関節症」に相当する所見はあ

るのです。  
しかし「変形性関節症」と診断された人と話をして感じることは、自分だけ病的な変形を起している、それが症状の原因になっていると思ひ込んでいる人が多いことです。この責任の一半は整形外科医の説明不足にあり、また病名の付けかたにあります。少なくとも変形と症状は平行しません。もし治したいのなら、変形を気にしないでください。極論すれば、変形はどうでもいいのです。

## 症状の特徴

「変形性関節症」と診断されたら喜べと言ったものの、本症は思い当たる誘因や原因なしに

起こり、長い経過をとる辛い病気です。症状の特徴は、動くとき痛みますが、安静にすれば非常に軽くなるか無症状になります。特に動き始めに強く痛みますから、とかく消極的になり易く、行動も制約され勝です。しかし我慢して動くと、痛みはむしろ軽くなりますが、無理に動き過ぎれば痛みが増します。無論、全員が同じ経過をとるわけではありませんが、多くの例でこのような痛み方をします。

## 治療の要諦

「変形性関節症」の治療の要諦は日常生活の中にあります。つまり、治療に取り組む際に必要な考え方を知り、心構えを変え、ことから始めなければなりません。その要点を記しますと、

◎他人（医師も）は治してくれない

常識的には、病気は病院を始めとする医療施設で治すことになっていきます。しかし「変形性関節症」には原因から治す治療法はありません。薬も対症療法に過ぎません。

もし「変形性関節症」を治したいのなら、自分のために自身が成さねばならないことを知る必要があります。

## ◎安静はマイナス

前述した通り、安静は症状を顕著に改善しますが、根本的に治したいのなら安静はマイナスです。却って関節の拘縮を促しますから治りにくくなります。ここで拘縮について補足説明しておきます。言うまでもなく、関節を構成するのは骨だけでなく、関節面には関節軟骨があり、関節は関節包という袋で包まれます。この関節包の内側に滑膜があり、滑液を分泌します。関節に水が溜まるという

場合の関節水は滑液です。また関節を支える靱帯、筋肉、筋肉が骨に付着する腱などもあります。骨以外の組織を一括して軟部組織と言います。この軟部組織は使われないと萎縮退化し、働きが悪くなり、関節を動かすにくくなります。即ち関節の動く範囲、これを可動域と言いますが、それが狭くなります。この状態を拘縮と言いますが、一旦起こすと治りにくく厄介なことになります。ですから起こさないようにしなければなりません。

## ◎基本は温めて動かすこと

関節は温めると動かし易くなる（六ページにつづく）



(五ページからつづく)

ります。そして関節を動かすことは、前述の拘縮を予防し機能を保持するだけでなく、筋萎縮を防ぎ、血行を改善し、関節の腫脹を減少し、疼痛を軽減する効果があります。

「変形性関節症」を治すには、極力温めて動かす努力をしなければなりません。

### ◎運動と荷重

化骨を促して骨格を丈夫にするためには、常に運動を心がけ、荷重を加えることが大切です。

### ◎決して年のせいにはしない

呉々も心して欲しいことは、決して年のせいにはしないことです。そして治すことを諦めないでください。自己の為すべき努力を忘れないければ、必ず治ると信じてください。

### 光線療法の併用効果

「変形性関節症」の治療の基本は、関節の痛みや炎症を和らげ、適度な運動を併せ行つて関節の機能を保持すると共に、長期的には加齢に伴う骨の脆弱化を防ぐことです。この面から、

光線療法を併用することは極めて有意義ですが、その多面的な効果効果について考察しま

す。

### ◎消炎鎮痛効果

光線療法には炎症を鎮め痛みを和らげる効果があります。この効果は光線療法を体験すれば容易に理解できます。

### ◎筋肉の弛緩効果

光線療法は筋肉の緊張を弛緩させます。その結果、前述の消炎鎮痛効果と相俟って、関節を動き易くします。

### ◎筋肉の強壮効果

光線療法は筋肉を強壮にし、筋力を高めます。

### ◎骨の強化

正に光線療法の独壇場です。即ち、ビタミンDを生成しますから、カルシウムの吸収、利用を促し、骨を強固にして骨粗鬆症を予防します。

老後を健やかに楽しく過ごすためには、骨を丈夫にすることが不可欠です。この面における光線療法に特有な効果を活用するようにしてください。

### ◎リハビリテーションの効果を増す

発病当初からリハビリをして、関節機能を保つ努力をすること

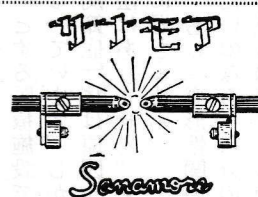
が大切なことは既述しましたが、現状は残念ながら一部を除いて不十分です。もし既に拘縮を起こし動きにくい関節を再び動くようにするにはリハビリしかありませんが、この際に光線療法を併用することにより効果を高めることが可能です。

### ◎治っても病名は残る

普通は病気が治り症状が改善すれば病名もなくなります。が、「変形性関節症」は如何に症状が改善しても病名は残ります。この点から、予防の要点が治療の要点になることが理解できます。

### おわりに

近年、本格的な高齢化社会を迎えましたが、それに伴い「変形性関節症」と診断される例が著しく増加しました。しかし患者数が増えた理由は、単に高齢化のためだけでなく、多様な誘因、原因があります。中でも文明の進歩によって日光（光線）を浴びる機会が奪われ、運動不足になったことが密接に関係していることを忘れてはなりません。この点に留意することは、治療だけでなく予防とも関連しますので注意してください。



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。従つて、目に見える可視光線だけでなく、目には見えないがなく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-  
(七二一-五三三三)

(本紙の無断転用を禁止します。)