

健康と光線

自覚症の有無

自覚症は生命を保つ上で不可欠なものです。

例えば、空腹感がなかつたら、皆、飢え死にしてしまいます。満腹感がなかつたら、吐こうが下痢しようが際限なく食べ続けるでしょう。空気が足りなくなつても苦しくならなかつたら、水に潜った人はそのまま窒息死してしまいます。

殆どの病気も自覚症で気付きます。怪我で出血しても、痛みがなければ出血死するまで気付かないかも知れません。風邪も症状があればこそ、養生する気になります。

しかし自覚症がないからといって、すべて無視してよいわけではありません。差し詰め集団検診を思い出してくだされば分かると思いますが、無自覚で経過するものほど発見が遅れるため、"わざわい"も大きくなりがち

です。

ところで、私たちにとって極めて大切な光線が不足しても、自覚できる症状はありません。そのため屁とも思わないだけで

なく、むしろ意識的に避けようとする人もいます。特に"紫外

線はお肌の大敵"という誤った

考え方を信じ、光線を浴びること

を恐れている人

さえいます。し

かし、例えシ

ミの真の原因は

化粧品の香料や

油脂が紫外線を

吸収して変質し

光線の作用について無知と無視

不足しても無自覚の"わざわい"

サナモア中央診療所

医学 博士 宇都宮 光明

は自然の精緻な仕組みから考えて、あながち独断でも偏見でもないと思っています。

30分前後、テレビを見ながらで

も新聞を読みながらでも照射すれば、光線不足、即ちビタミンD不足は起こりません。

ちなみに、光線を浴びる機会が多い農業従事者は医業専門の医師より長命ですが、自然に現しています。

光線は健康の根源

昔から、新鮮な空気や日光が健康によいといわれたのは、少

なくともそのひとつに、日光が

皮膚でビタミンDをつくること

腸からのカルシウムの吸収を盛んにすることの他に、成人病を予防し、免疫の働きを強める作用があります。夏、海水浴をしておくと、冬、風邪を引きにくくというのも、皮膚でビタミンDが沢山できることと関係がある可能性もあります。

ところで、食物の食い溜めがないように、光線の浴び溜めもできませんから、食事と同じように光線浴を日々の習慣にすることが大切です。それにはサナモアを大いに活用してください。病気の治療でサナモアを求められたとしても、病気が治つたらお

かくではないでしょうか。筆者からではないでしようか。筆者

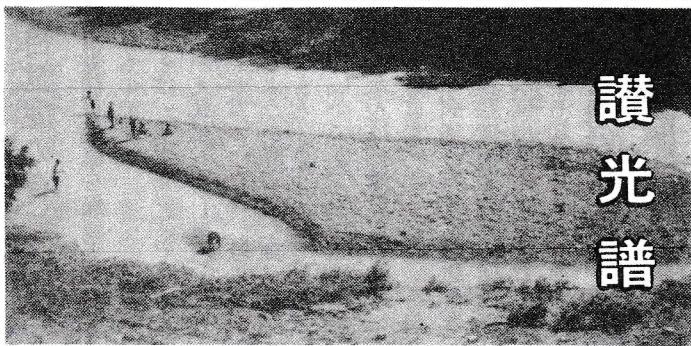
いことです。

なお光線が足りなくとも自覚が出ないことに私見を付け加えるなら、人類が文明をつくることなく自然と共に暮してれば、不足は起こらないし、反面、多量に浴びても過剰症は起こさないので、自覚する症状の必要がなかつたからではないでしょうか。筆者

にあります。腸からのカルシウムの吸収されないと、骨から過剰なカルシウムが溶けでて、骨がぼろぼろにならなければなりませんが、それには光線を浴びることと運動をすることが必須の条件になります。その上、カルシウムが吸収されないと、骨から過剰なカルシウムが溶けでて、骨がぼろぼろにならなければなりませんが、それには光線を浴びることと運動をすることが必須の条件になります。それ

が引き起こします。しかし、医師をも含めて多くの人々は、光線不足と結び付けることなく終わっています。これは光線の作用について余りにも無知なため、結果的に無視してしまったのです。これから冬を迎えるが、私たちの骨は光線を浴びる機会が減る冬から春にかけて最も脆くなることが分かっています。この季節は光線不足に伴う様々な弊害が起きやすい時期でもあります。健康あってハッピーな生活があります。それには、声高に、もつと光を、もっと健康をと叫ばなければなりません。サナモアは、何時でも、何処でも、我が家の太陽として、出番を待っています。(三・五・六面に関連記事を掲載しました。)

無知と無視



大気汚染と

不足する日光

三重県四日市の四日市喘息を始め、各地で大気汚染による公害が叫ばれていますが、大気汚染が健康と重大なかかわりをもつ日光を遮っていることについては、日照権が問題になつてゐる割に関心の低いのは不思議です。

殊に都会地では、日光がサンサンと輝いている晴天の日でも、健康に有益な光線は光中のスマッグや塵埃や排気ガスなどで吸収され、地上には、僅かしか達しません。そのため人々は知らず知らず病気に対する抵抗力を失い、骨が脆くなっていることも少くないのです。私どもが健康を保つために如何に日光が必要かは、冬に生まれた乳児のレントゲン撮影を春先にすると、軽いクル病の所見を10%から20%程度認めることからも明らかです。

大気の汚染度を測定することも大切ですが、同時に日光の量を測定して不足の有無を調べる必要があります。特にこれから季節は不足がちになりますから、不足を補うために光線療法を利用してください。

「台風一過」
宇都宮義真撮影

薬害も公害か

喘息やリウマチは長期にわたって患者を苦しめる難治な病気ですが、以前、たいした薬がなかった頃の死亡率はそれほど高いものではありませんでした。ところではありますんでも、最近死亡率が高くなつてきました。

アメリカで医家向けて発行されているメディカル・レターによれば、ビタミンCを大量に服用し続けると、糖尿病や通風を起こしやすいそうです。

どうしても必要な薬もありますが、薬に副作用(薬害)はつきものです。一時流行ったアンプル入り風邪薬も解熱剤でショック死が続発して発売中止になりました。薬を使う前に、安全で効果が期待できる光線治療を利

用してください。

個人個人の抵抗力でしょう。抵抗力には極めて大きな個人差があり、抵抗力の強い身体は、公害の場合も例外でなく、不要なものは解毒し排泄します。

原因が解明された公害は、すでに公害ではありません。新たな公害は気づかぬうちに起き、気づいてからでは遅いのです。

公害がなくならないとしたら、せめて公害をはね飛ばす抵抗力をつくるため、光線療法を大いに利用してください。

肩が脂肪で盛り上がる、毛深くなる、突然胃腸に穴が開く、骨が脆くなる、細菌に対する抵抗力がなくなる等々から、遂にショックを起こして死を招くことがあります。

また、最近のわが国ではビタミン剤を食物の一部のよう常に常用している人もいますが、これとても何時毒になるか分かりません。アメリカで医家向けて発行されているメディカル・レターによれば、ビタミンCを大量に服用し続けると、糖尿病や通風を起こしやすいそうです。

個人個人の抵抗力でしょう。抵抗力には極めて大きな個人差があり、抵抗力の強い身体は、公害の場合も例外でなく、不要なものは解毒し排泄します。

原因が解明された公害は、すでに公害ではありません。新たな公害は気づかぬうちに起き、気づいてからでは遅いのです。

公害がなくならないとしたら、せめて公害をはね飛ばす抵抗力をつくるため、光線療法を大いに利用してください。

熊本県の有機水銀中毒による水俣病、富山県のカドミウム中毒によるイタイイタイ病など、各地で食物による悲惨な被害者が多數でした。しかしこれらの地方でも、住民の全てが公害病にかかったわけではなく、むしろ大部分の人々が健康?なことが事実です。

もし公害を予防するとしたら、個人個人の抵抗力でしょう。抵抗力には極めて大きな個人差があり、抵抗力の強い身体は、公害の場合も例外でなく、不要なものは解毒し排泄します。

原因が解明された公害は、すでに公害ではありません。新たな公害は気づかぬうちに起き、気づいてからでは遅いのです。

公害がなくならないとしたら、せめて公害をはね飛ばす抵抗力をつくるため、光線療法を大いに利用してください。

公害をはね飛ばせ

宇都宮 義真

公害は気づかない

した。その主な原因は、特効薬のステロイド剤(副腎皮質ステロイドホルモン)の出現です。この薬は症状だけは劇的に改善しますが、病気を治す働きはありません。そこで症状をおさえるために連用していると、実際に多種多様な副作用を起こします。顔が丸くなる(満月様顔貌)、

私どもが生きていくために必要な環境の四大要素は、食物と水と空気と日光といわれていますが、現在は何れも公害のため何らかの汚染を受けています。その上、公害による被害は、これから増すことはあっても減ることは恐らくありません。

「健康と光線」
昭和44年7月5日発行
「不足する日光」
昭和45年10月1日発行
「特効薬で死ぬ人が増えた喘息とリウマチ」
昭和46年2月1日発行
「公害をはね飛ばせ」
昭和46年11月1日発行
「ビタミンCは糖尿病等を招く」

(ビ) タミンDがカルシウム代謝に果たす不可欠な作用について、諸家の報告を交えて、理論的にやや詳しく述べてきた。ところで、食事から摂取し、骨の成分として必要なカルシウムの絶対量が足りなくとも、ビタミンD欠乏症に伴うと同じ弊害を起こすことは言うまでもない。そこで、この度、本紙の五六面にビタミンDがカルシウム代謝に及ぼす影響の大要を総述した記事を掲載するに当たり、日本人のカルシウム摂取量との問題点について触れておく。

（も）皆さんに、日本人のカルシウム摂取量は昔に比べ減ったと思うか、増えたと思うかと訪ねたら、答えは一体どちらが多いだろうか。多分、近年になって、年齢、性別を問わず、昔にく話題にされているので、カルシウムの摂取量は減ったと思う人も相当数あるに相違ない。またその根拠として、食事で煮干しを食べなくなつたことを挙げる人もあるようである。

しかし、実際に「日本人のカルシウム摂取量の年次推移」を調べると、カルシウム摂取量は食事で経口的に摂取するカルシウムの量が500mgを越えてい

（と）ところで、実際に腸管から吸収されるカルシウムの量は、成人では一日当たり150-200mgではほぼ一定である（五・六面を参照）。この量は、ビタミンDの不足がなく、食事で経口的に摂取するカルシウムの量が500mgを越えてい

（最）最近の日本人のカルシウム摂取量を過去と比較する際に、食事の質の向上や牛乳を始め乳製品の普及を無視してはならない。ちなみに、戦後の混乱が続いている一九五五年のデータによれば、日本人は一日に平均270mgのカルシウムしか摂っていないのである。これに対し、日本が経済大国として発展するのに連れて、日本人の食品は質、量とも著しく向上したが、それに伴つてカルシウムの摂取量も増加したのである。すなわち、図から明らか

なように、一九七〇年代にはカルシウム摂取量は550mgから600mgの間にあり、従前の一倍近くになっている。

（と）ところで、実際に腸管から吸収されるカルシウムの量は、成人では一日当たり150-200mgではほぼ一定である（五・六面を参照）。この量は、ビタミンDの不足がなく、食事で経口的に摂取するカルシウムの量が500mgを越えてい

（最）最近の日本人の食品別のカルシウム摂取比率を見ると、乳製品は二割強で、野菜や果物のようないわゆる植物性食品からが最も多く、約三分の一を占めている。残りは、魚介類、卵、大豆、穀類などである。そして、現在の日本人は、これまでの日本の歴史の上で最もカルシウムに富んだ食事をしているのである。反面、最も光線からは遠ざかって暮らしが強いつらわれている。これがカルシウムの代謝障害を引き起こしているのであるが、この点についての理解を深めないと、骨の脆弱化を防ぐことは不可能である。

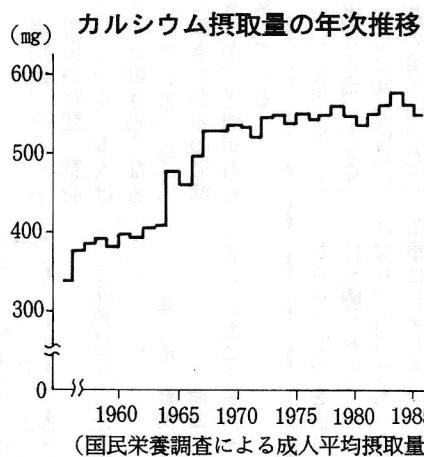
（二）ここでこれまで述べたことが、自然の食品は押し並べてこの条件を満たしている。さて、厚生省は日本人のカルシウム摂取量として、少なくとも一日に600mg以上との必要があり、理想としては800-1000mgとなるように指導している。このカルシウムをとっていることの比が「一対一から一対一」の間にあると最も吸収しやすいのであるが、条件を満たしている。

（二）ここでこれまで述べたことを勘案して、日本人のカルシウム摂取量の現状を見るに、十二分とはいえないまでも、巷間にわざるほどカルシウム不足のことは明らかである。少なくとも、昔の人よりは多くのカルシウムをとっていること

応用光線療法学 (38)

□ ビタミンDの作用 □

その 35



医学博士 宇都宮光明

（最）最近の日本人の食品別のカルシウム摂取比率を見ると、乳製品は二割強で、野菜や果物のようないわゆる植物性食品からが最も多く、約三分の一を占めている。残りは、魚介類、卵、大豆、穀類などである。そして、現在の日本人は、これまでの日本の歴史の上で最もカルシウムに富んだ食事をしているのである。反面、最も光線からは遠ざかって暮らしが強いつらわれている。これがカルシウムの代謝障害を引き起こしているのであるが、この点についての理解を深めないと、骨の脆弱化を防ぐことは不可能である。

（最）後に、カルシウムの補給源について補足しておく。

（な）お欧米人のカルシウム摂取量は、日本人と比べると明らかに多く、平均で800mgを越えている。牛乳には1cc当たり1mgのカルシウムがある。その上、牛乳のカルシウムは吸収されやすいので理想的である。

部に軽い痛みとかゆみを起こし、治療を始めて一週間して、患

BCカーボンを用い、一号集光器使用で10分、二号集光器使用で30分照射。他はADカーボンを使い、開放で、腹、膝、足首に各5分、足裏10分、腰、背各5分、右乳房に後方から10分(一号集光器)、小脳(後頭部)5分照射。

ナモアをかけました。すぐにサ

ナモアを20年前に購入していろいろと使用させていた

友

であります。

ごく最近では嫁がお茶を

いざながらひっくりかえして左

足の太もも、ふくらはぎに大

きがかりにかけます。これが漸

めに一日が終わりません。

主人ともども元気になり喜ん

でいます。

ます。

朝のうちに足の裏、腹、腰、

背中、肩にかけ、夜は風呂上

下がり、頸の腫れも軽減してい

た。その後は急速に改善した。

川崎市 東京光線治療院

海渡一三氏報告

TEL 044-722-15067

続々 力カルシウムは健康の基礎 (その1)

ビタミンDがカルシウム代謝に及ぼす影響
—骨をもろくしないための基礎的事項—

サナモア光線協会 医学博士 宇都宮 光明

カルシウムが注目されています。テレビコマーシャルでも、如何にも尤もしく、"カルシウムが足りない"という類のものが流されています。無論、カルシウムを多めに摂取することは大きいに挙げますが、カルシウムをとりさえすれば利用され、丈夫になる人、実際に相当数いると思われる人たちの考えは甘すぎますし、ひいては健康を損なうことになります。そこでこの論拠について、本号では、ビタミンDがカルシウムの吸収、排泄ならびに体内動態に及ぼす影響を総合的に回顧します。また次号に、ビタミンDの不足はカルシウムの代謝障害を起こし、成人病の誘因になっている点につき記述します。

59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」の題で、主に治療に重点をおいた記事を掲載しました。しかし、本来はむしろ予防が肝要です。そのためには、病因として文明の進歩が否応なしにもたらした社会構造や環境の変化が役も一役も買っている事実を理解しなければなりません。

そこで具体例を挙げて説明します。

17世紀の中頃まで人類とほぼ無縁であったクル病は、最初、イギリス都市部の乳幼児の奇病として多発しました。いうまでもなく、乳幼児の主たる栄養源は母乳や牛乳ですから、カルシウムの補給源としては非の打ち所はありません。それにもかかわらず、何故、それも突然起きたのでしょうか。この原因は、たがって、どうしてもカルシウムの不足にあったので、この事実が究明されたのは今世紀の初頭です。その間、

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」の題で、主に治療に重点をおいた記事を掲載しました。しかし、本来はむしろ予防が肝要です。そのためには、病因として文明の進歩が否応なしにもたらした社会構造や環境の変化が役も一役も買っている事実を理解しなければなりません。

そこで具体例を挙げて説明します。

17世紀の中頃まで人類とほぼ無縁であったクル病は、最初、イギリス都市部の乳幼児の奇病として多発しました。いうまでもなく、乳幼児の主たる栄養源は母乳や牛乳ですから、カルシウムの補給源としては非の打ち所はありません。それにもかかわらず、何故、それも突然起きたのでしょうか。この原因は、たがって、どうしてもカルシウムの不足にあったので、この事実が究明されたのは今世紀の初頭です。その間、

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」の題で、主に治療に重点をおいた記事を掲載しました。しかし、本来はむしろ予防が肝要です。そのためには、病因として文明の進歩が否応なしにもたらした社会構造や環境の変化が役も一役も買っている事実を理解しなければなりません。

そこで具体例を挙げて説明します。

17世紀の中頃まで人類とほぼ無縁であったクル病は、最初、イギリス都市部の乳幼児の奇病として多発しました。いうまでもなく、乳幼児の主たる栄養源は母乳や牛乳ですから、カルシウムの補給源としては非の打ち所はありません。それにもかかわらず、何故、それも突然起きたのでしょうか。この原因は、たがって、どうしてもカルシウムの不足にあったので、この事実が究明されたのは今世紀の初頭です。その間、

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」の題で、主に治療に重点をおいた記事を掲載しました。しかし、本来はむしろ予防が肝要です。そのためには、病因として文明の進歩が否応なしにもたらした社会構造や環境の変化が役も一役も買っている事実を理解しなければなりません。

そこで具体例を挙げて説明します。

17世紀の中頃まで人類とほぼ無縁であったクル病は、最初、イギリス都市部の乳幼児の奇病として多発しました。いうまでもなく、乳幼児の主たる栄養源は母乳や牛乳ですから、カルシウムの補給源としては非の打ち所はありません。それにもかかわらず、何故、それも突然起きたのでしょうか。この原因は、たがって、どうしてもカルシウムの不足にあったので、この事実が究明されたのは今世紀の初頭です。その間、

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」の題で、主に治療に重点をおいた記事を掲載しました。しかし、本来はむしろ予防が肝要です。そのためには、病因として文明の進歩が否応なしにもたらした社会構造や環境の変化が役も一役も買っている事実を理解しなければなりません。

文明が骨をもろくした

です。

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」

クル病は、原始的な生活では、骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙「三五号」に、「カルシウムは健康の基礎・サナモアで利用できる身体作り」

(五ページからつづく)

ビタミンDの季節変動

今まで書いています。

ところで成人が一日に吸収するカルシウムは、如何に多くとも一五〇—二〇〇mgで、残りは便に排泄されます。この吸収量は、骨の発育期には三五〇—四〇〇mgに達しますが、高齢になるとしたがって低下傾向を示します。

骨組織では、ビタミンDは骨芽細胞の活性を促進し骨形成を促します。ここでもビタミンDが欠乏すると、逆に過剰な骨吸収を起こします。

カルシウムは腎臓から尿中に排泄されます。排泄量は通常一五〇—二〇〇mgの範囲内にあり、この値は年齢と関係しません。したがって、発育期にはカルシウムのバランスは正になり骨量が増加しますが、高齢者は負になりがちです。なおもしビタミンDが欠乏すれば、腎臓でのカルシウムの再吸収が抑制され、排泄量は一層増加します。

態では、これらの一連の変化によって骨の粗鬆化を著しく進行させる恐れがありますので、高齢者ほど注意しなければなりません。

ビタミンDの必要量を食品で補うことは極めて困難です。したがって、ビタミンDの値は季節によって大きく変動し、性別、年齢にかかわらず、二月に最も低く、八月に高いことが分かれています。これは太陽光線の紫

外線が夏に多く、冬に少ないためです。そのため、これから季節、ビタミンDが不足するた

めカルシウムを利用しにくくなります。

なお一日中では正午前後に多いのですが、市街地では午前より午後に少なくなります。これは大気汚染が市街地では午後に増加し、紫外線が吸収されるためです。遊離煤煙が四倍になるなど、紫外線は三〇—四〇%減少するといわれています。また紫外線は透過力が弱く、窓ガラスはほとんど透過しませんので、ガラス越しでは効果はありません。

(3) 自然の食事を摂る

努めて運動をするようにしてください。

(1) 光線を浴びる

生活習慣の変化や大気汚染の結果、自然の光線を浴びる機会が減りました。しかし、常にビタミンDに留意するなら、これから季節、極力光線を浴びなければなりません。この点で、サナモアは大いに活用する価値があります。

(2) 身体を動かす

天地創造の昔から、眞の光、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はなく、目に見えないが無くてはならない紫外線や赤外線を目的に慰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、設立の趣旨に賛同いた会員にて構成し、季刊紙「健康と光線」を発行します。

医学博士 宇都宮 光明
サナモア光線協会

協会では、会員を募集しております。
入会希望者は、左記宛申込み下さい。

〒153 東京都目黒区目黒4-1-18

サナモア光線協会 TEL(03)793-1518-1
光はビタミンDそのものであ

(本紙の無断転用を禁止します。)

文明は、光線医学の面ではむしろ弊害をもたらしました。それが故に自己防衛を常に心掛けなければなりません。そのためには、光線とカルシウムの関係を確認し、まず自分でできるところから始める必要があります。以下、要点を列挙します。

遅すぎはない
予防策を講ずるに

サナモア



サナモア 光線協会

趣意書