

# 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、空腹感がなかったら、皆、飢え死にしていしまいます。満腹感がなかったら、吐こうが下痢しようが際限なく食べ続けるでしょう。空気が足りなくなっても苦しくならなかったら、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い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、「わざわざい」も大きくなりがち

です。

ところで、私たちにあ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」という誤った考えを信じ、光線を浴びることを恐れている人

さいます。しかし、例えばシミの真の原因は

化粧品や香料や油脂が紫外線を吸収して変質し

たからで、素肌に光線を浴びた昔の人は、遥かに多くの光線を浴びたにもかかわらず、年老いて

肌にはシワはあってもシミはなかったはず。ここで本当に理解しなければならぬことは、光線の不足はビタミンDの不足と同じですから、健康を損なう点での「わざわざい」は極めて大き

## 光線の作用について無知と無視

不足しても無自覚の「わざわざい」

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、あなたが独断でも偏見でも無いと思っています。

### 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

いことです。

なお光線が足りなくても自覚症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らしてれば、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

にあるでしょう。ビタミンDは、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、風邪を引きにくいというのも、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できないように、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、病気が治ったからお蔵入りでは折角

もあるのに勿体ない話です。暇を見付けて、週に2〜3回、1回30分前後、テレビを見ながらで

## 無知と無視

カルシウムはとりさえすれば骨になるほど現実には単純ではありません。骨になるには、摂取したカルシウムが吸収されなければなりません。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、骨から過剰なカルシウムが溶けでて、骨がぼろぼろになるだけでなく、いろいろな病気を引き起こします。しかし、医師をも含めて多くの人は、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ふのです。これから冬を迎えますが、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のが分かっています。この季節は光線不足に伴う様々な弊害が起き易い時期でもありません。健康あってハッピーな生活があります。それには、声高に、もっと光を、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。)

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

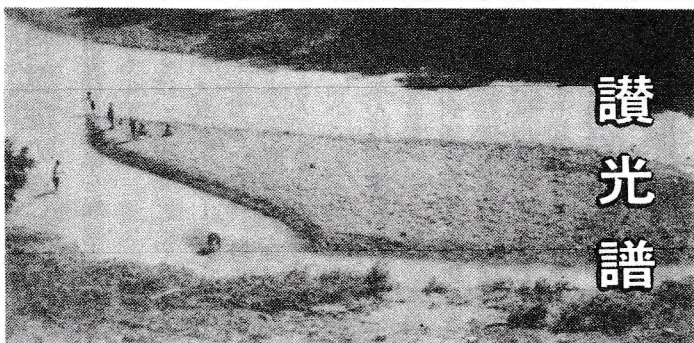
電話 東京(03)

793-5281

712-5322



# 讃光譜



「台風一過」

宇都宮義真撮影



## 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、日照権が問題になっている。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空巾のスモ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なくないのです。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明らかです。

大気の汚染度を測定することでも大切ですが、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。

## 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、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。ところが最近死亡率が高くなってきま

## 公害をはね飛ばせ

宇都宮 義真

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）、

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わかりません。アメリカで医家向けに発行されているメデイカル・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易いそうです。

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。一時流行ったアンブ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療法を利用してください。

## 公害は気づかない

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。

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数でした。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も事実です。

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、不必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。

## 「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―

―より要約した。―



(E) 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欠乏症に伴うのと同じ弊  
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概要を総説  
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そ  
の問題点について触れておく。

× × × × ×

(も) し皆さんに、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  
比べて骨が脆くなったことがよ  
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  
しを食べなくなったことを挙げ  
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  
図に示したように明らかに増加  
している(国民栄養調査)ので

ある。

× × × × ×

(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  
いていた一九五五年のデーター  
によれば、日本人は一日に平均  
270 mg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、それに伴ってカルシ  
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550 mg  
から600 mgの間にあり、従  
前の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1  
500~2000 mgでほぼ一定であ  
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500 mgを越えてい  
れば吸収されると考えられてい  
る。なおこの際、カルシウムの吸  
収にはリンとのバランスが大切  
なことも忘れてはならない。そ

の比が二対一から一対一の間に  
あると最も吸収し易いのである  
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600 mg以上とる必要が  
あり、理想としては800~1  
000 mgとるように指導してい

× × × × ×

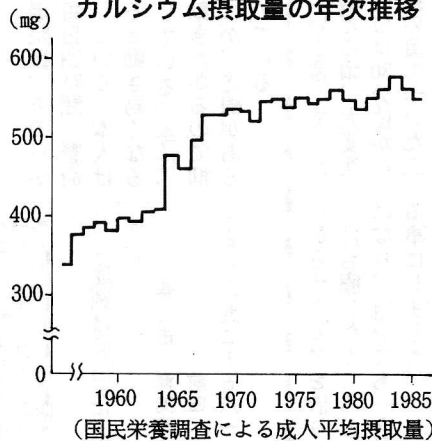
(ニ) ここでこれまでに述べたこと  
を勘案して、日本人のカル  
シウム摂取量の現状を見るに、  
十二分とはいえないまでも、巷  
間いわれるほどのカルシウム不  
足のないことは明らかである。  
少なくとも、昔の人よりは多く  
のカルシウムをとっていること

## 応用光線療法学 (38)

### □ ビタミンDの作用 □

その 35

#### カルシウム摂取量の年次推移



医学博士  
宇都宮 光明

る。それは利用されない分を見  
込めば当然のことかも知れない  
が、仮に摂取量が500 mgと少  
なくとも、これまでの長期にわ  
たる研究成績は、前述したよう  
に、吸収量に変わりなく、摂取  
量が少なくいと排泄量が少なく  
なるだけのことであることを示し  
ている。

× × × × ×

(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800 mgを

越えている。そのうちの七割は  
乳製品からとっている。しかし、  
例えばアメリカでの調査では、  
骨粗鬆症の患者は一千万人以上  
いると推計されているのである。

この事実からも、カルシウムだ  
けで骨の脆弱化が防げないこと  
が分かる。

× × × × ×

(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た  
暮らしを強いられる。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こ  
とには骨の脆弱化を防ぐことは  
不可能である。

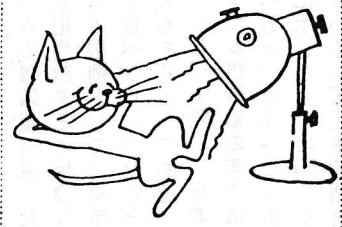
× × × × ×

(最) 後に、カルシウムの補給源  
について補足しておく。

最も推奨できるのは牛乳であ  
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易い  
で理想的である。



## ☆乳腺のしこり



## —治療例報告—

症例 45歳 女性

症状 二、三ヶ月前に風呂に入った時、右乳房の小指頭大の硬結(しこり)に気付く。痛みはない。その後、段々大きくなりピンポン球ぐらいになる。医師から乳ガンの疑いがあるのので期間を置いて診察を受けるように指示された。

患者は前から母親や友人を通して光線療法を知っていたため治療を希望し来所した。

療法経過 患部(右乳房)は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カーボンをしこり、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(二号集光器)、小脳(後頭部)5分照射。

治療を始めて一週間して、患部に軽い痛みとかゆみを起こし

## ☆脳出血

症例 80歳 男性

症状 外出から帰宅して座っていたが、身体が左に傾き立てなくなる。話しかければ返事はするが、目は開こうとしない。朝から何も食べていないので飲み物を与えようとしても受けつ

心配して医師を受診したが特別のことなし。三週間を過ぎる頃には、しこりは小指頭大になり、一ヶ月で殆ど分からなくなる。その後も一日おきに治療し、順調な経過を確かめて治療を中止した。

神戸市 ウエノ光線療研  
上野 貞氏報告  
TEL〇七八三九二一八三〇三

## ☆愛用三者だより

## ☆大やけど

栃木県 占部サツキ

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でいています。

ごく最近では嫁がお茶を下さながらひっくりかえして左足の太もも、ふくらはぎに大やけどをしました。すぐにサナモアをかけましたが、初め

けない。しかし光線をかけてくれとせがむので二台で照射した。左半身が麻痺していることがはっきり分かった。

懇意にしている先生に往診を請い、そのアドバイスで無理に説得して入院させた。その結果、脳出血と診断され、直ちに手術を受けた。その後のリハビリで歩けるようになり、本人の強い希望で術後三ヶ月で自己退院した。

療法経過 退院後、その日から現在まで、毎日四時間、懸命に光線療法をしている。本人は光線療法をするとき動き易くなるので楽しみにしている。今は、むしろ一人で動きたがるので抑えるのが大変だが、光線がある幸せを噛み締めている。

はあついあついと言っていたのが5分も過ぎる頃、大変楽になり、この日は30分位かけました。お茶の葉のついた二か所が火ぶくれになりましたが、一ヶ月経った今はほんの少し黒ずんでいる他は何ともありません。あれだけひどかったのが良く効くものだと感じています。家族全員重宝しています。

## ☆坐骨神経痛

神奈川県 野村 幸子

昨年の三月坐骨神経痛でとても痛い思いをしました。友

## 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」をセッティングした、サナモアABC Dと効果が同じという根拠も無いという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、このような道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、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

## ☆急性頸部リンパ節炎

症例 56歳 女性

症状 朝、目覚めたとき、頸部に触ると痛いグリグリのあることに気付く。多少咳がでる。熱は38度。首は痛みのため思うように動かせない。本例は治療を希望して当院にいられたが、目も顔も赤く、首の周りも腫れていた。

療法経過 ABカーボンを使用。頸部の前後左右に各十五分(二号集光器)、足裏二〇分、顔、腹、左右横腹、腰、左右の膝に横から各一〇分照射。

二日目には痛みも和らぎ熱も下がり、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 東京光線療研  
海渡二二氏報告  
TEL〇四四一七二二一五〇六七



# 続々 カルシウムは健康の礎 (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、如何にも尤もらしく「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いに奨められますが、カルシウムをとりさえすれば利用されて骨が丈夫になると考えている人、実際に相当数いると思います。ですが、この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かねません。

そこでの論拠について、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。

### 文明が骨をもろくした

骨の脆弱化については、昭和59年10月1日発行の本紙二三五号に、「カルシウムは健康の礎・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一役も二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しょう。

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いか。この原因は、ビタミンDの欠乏にあったのですが、この事実が究明されたのは今世紀の初頭です。その間、実に二五〇年の歳月を要したの

です。

クル病は、原始的な生活では、十分な太陽光線の下で暮らしていたために殆どなかったのです。それが、当時イギリスで起こった工業化に伴う石炭の使用が大気を汚染し、透過力の弱い紫外線をさえぎり、また都市に集められた労働者の居住環境は劣悪で、陽も差さなかったため、結果的に、ビタミンDの合成に必要な不可欠な紫外線を浴びる機会が奪われてしまったのです。その上、肝心の母乳(牛乳)にもビタミンDだけはありませんから、クル病にかかったのです。

同様に近年の骨粗鬆症(骨軟化症)患者の増加も、単純に高齢化とカルシウム不足で片付けではなりません。否、本号の「応用光線療法学」に記載したように、日本人のカルシウム摂取量の年次推移を見ると(国民栄養調査)、生活水準の向上に伴って着実に増えています。したがって、どうしてもカルシウム以外の要因を考慮する必要がある。

カルシウムを過不足なく吸収するには、ビタミンDが過不足なくなければなりません。また吸収したカルシウムを十分に利用しようと思えば、ビタミンDだけでなく、加重負荷(運動)をかけなければなりません。すなわち、どんなに一生懸命に経口的にカルシウムをとっても、光線(紫外線)が足りず、運動不足があれば、カルシウムは便と共に排泄されて終わります。

### カルシウム医学の基礎

では、何故、カルシウムをとっても利用できないのでしょうか。これを理解するためには、ビタミンDがカルシウム代謝全般に必須の役割を果たしていることを知る必要があります。

カルシウムは、排泄量が生涯を通じてほぼ一定で推移します(後述)ので、吸収量を一定にしなければなりません。多くても、少なくとも不都合を生じません。ここにビタミンDが関わっているのです。すなわちビタミンDは、他のビタミンと異なり、構造式にステロイド核を持ち、体内で合成され、血行を介して標的器官に運ばれて作用することから、ホルモンと見なされて

いますが、ビタミンDのホルモン様作用の標的器官として、腸、上皮小体、骨芽細胞、脾臓、腎臓、腫瘍、皮膚などが知られています。

さて、皮膚が紫外線を吸収すると、皮内の7-デヒドロコレステロールはビタミンDになります。このようにして生成されたビタミンDは、毛細血管で吸収され、肝臓、腎臓で代謝されて活性型ビタミンDに変わり、標的器官で特有の作用を営みます。

腸管においては、小腸の上皮細胞で新しい蛋白を合成します。その中でも、ビタミンD依存性カルシウム結合蛋白は、カルシウムの吸収量を規制する極めて重要な蛋白です。すなわち、この蛋白と結合したカルシウムだけが吸収され、血中に運ばれて利用されるのです。生体はこの機転によって、カルシウムの過剰な吸収を防いでいます。反面、もしビタミンD欠乏状態にあったとしたら、この蛋白は合成されませんから、カルシウムも吸収されません。



(五ページからつづく)

ところで成人が一日に吸収するカルシウムは、如何に多くとっても一五〇―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、高齢になるに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。

このようにビタミンD欠乏状態では、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、高齢者はご注意ください。

## ビタミンDの季節変動

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っています。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、これからの季節、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なくなります。これは大気汚染が市街地では午後増加し、紫外線が吸収されるためです。遊離煤煙が四倍になると、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。

太陽光線の抗クル病効果を追試確認したアメリカのヘスは、「光はビタミンDそのものである」「Light equals vitamin D」

とまで言っています。

予防策を講ずるに

遅すぎはない

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、まず自分でできることから始める必要があります。以下、要点を列挙します。

### (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に留意するならば、これらの季節、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。

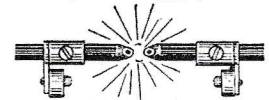
### (2) 身体を動かす

努めて運動をするようにしてください。

### (3) 自然の食事を摂る

肉食過多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します。また余りに厳格な菜食主義者で酪農品すら摂らないようだと、食物では殆どカルシウムを摂れません。

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、私たちに限ら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、目には見えないが無くしてはならない紫外線や赤外線を目的に応じ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―

セブン―五三三―二二

(本紙の無断転用を禁止します。)