

健康と光線

人類は太陽家族の一員

今日、私たちは人類の歴史が始まって以来、最も豊かで便利な暮らしをしています。しかし反面、人類は万物の霊長と驕りたかぶり、有限の資源の浪費の限りをつくし、その結果、地球の自然環境を破壊し続けています。オゾン層の破壊、地球の温暖化、酸性雨、海洋汚染、熱帯林の減少、砂漠化、野生動物の絶滅等々、そのどれをとっても人類が地球環境こそ総ての生命の共有財産であることを忘れたからです。

中でも一九七四年に米国のモリナとローランドが、「フロン（クロロフルオロカーボン）の使用によりオゾン層が破壊されると、地上に到達するUVB（波長の短い紫外線）が増加し、生態系や健康に重大な影響を及ぼす」と警告してから、国連を中心に太陽光線を守る行動計画

（一九八八年オゾン層保護条約・モントリオール議定書）が立案され、国際的に関心を集めるに至りました。言うまでもなく、太陽光線を抜きに私たち地球家族の生活は考えられないからです。

「光なければ生命なし」と言う箴言は、生命を誕生させた太陽光線の霊妙かつ奇跡的な作用を表すだけでなく、人類が太陽家族の一員であることを示しています。私たちに食物を与えてくれる食物連鎖も、私たちが必要とするビタミンDを生成出来るのも、太陽光線のお蔭です。今、その太陽光線が危ないといったら、こんな恐ろしいことはありません。

オゾン層とは

オゾン（ O_3 ）層は主として成層圏の強い太陽光によって生成され、大気中全域に存在しますが、90%が地表20-30kmの成層圏（成層圏オゾン層）に、10%

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)
3793-5281
3712-5322

光医学と地球環境

— オゾン保護へ規制強化 —

サナモア中央診療所 宇都宮 光明
医学博士

オゾン保護 へ規制強化

平成4年2月11日の新聞各紙は、オゾン保護のためアメリカと欧州諸国が規制強化を決めたことを報じました。その原案によると、

①オゾン層破壊物質の代表格で、スプレーや冷蔵庫や半導体などの洗浄剤（日本の使用量の51%を占める）に使用されてい

す。特に注意しなければならぬことは、フロンは殆ど分解されずに大気中に広がっていきませんが、その寿命が極めて長いことです。現在、法的に規制の対象になっているフロンを特定フロンと言いますが、その中のフロン11の対流圏での寿命は60年、フロン12のそれは120年とされています。そのため、今、フロンを全廃しても、なお当分の間は増え続けることを覚悟しなければなりません。加えて、フロンを始めとする微量ガスは地球の温暖化にも大きく関わっています。

現在、私たちはフロンを始めとする人工産物の微量ガス（塩素、臭素、水酸化物、一酸化窒素など）が地球成層圏の光化学反応に深刻な影響を与え、看過し得ない問題を引き起こしていることを知らされました。微量ガスを放置すれば、人類を始め地球の全生命が危機に直面すると言っても過言ではありません。これが対策が急がれている所以です。（三面に関連記事を掲載）

また現行の「モントリオール議定書」に廃止期限が示されていない水素元素を含むフロンについても、生産規制が全廃時期を提案するほか、殺虫剤などに使われる臭化メチルがオゾン破壊に与える影響を分析し、必要に応じて規制対象とすることも検討する、としています。

④フロン製造の中間原料などに使われる四塩化炭素の全廃を二〇〇〇年から一九九五年に早めることを目指す。

②消火剤などに使われるハロン全廃時期も同様に早める。

③洗浄剤として多用されているメチルクロロホルムの全廃を二〇〇五年から一九九五年に二〇〇〇年に繰り上げる。

る特定フロンの廃止を二〇〇〇年から一九九五年に繰り上げ前倒し実施する。



宇都宮義真撮影

スポーツシーズン



五十年前の

胃潰瘍の薬

文豪、夏目漱石は、明治四十三年八月、修善寺温泉で胃潰瘍のため吐血して重態に陥った。その時の「修善寺日記」によると、「十七日吐血、熊の胆の如きもの。医者見てにがい顔す。十九日吐血。氷で冷やす。安静療法。硝酸銀。二十一日、十九日の吐血以後、滋養浣腸、食物は流動物だけ。五時半、硝酸銀を飲む。」「九月三十日、昨夜オリーブ（オリーブ）油を十グラム程飲む。これは酸を押える功いたみをとめる功、幽門の出口をなめらかにする功、および滋養の功ある由」とある。

中央薬事審議会は厚生大臣に對し、「アンプル入りカゼ薬の製造販売を禁止し、その他のカゼ薬も劇薬に指定（医師以外は使えなくなる）して、使用上の注意を明記すべきである」と答申した。言うまでもないが、アンプル入りカゼ薬で「致死事件」が続発したのが原因である。然るに今も毎日テレビで、朝早くから夜遅くまで、頓狂な声で薬の名前と効能が叫び続けられている。これらの薬を飲んで何人かの貴い命が失われるかと思うと、空恐ろしい気持ちになる。

とにかく製薬会社の宣伝に乗せられて、薬ノイローゼになっている人が沢山いる。何時もビタミン剤とか消化剤とか強肝剤とか睡眠剤とか、何か飲んでいないと落ち着かないのである。これ自体が既に病的である。アメリカ医学協会と食品薬品局は、解熱鎮痛剤として広く用いられているアミノピリンに致命的な血液障害を起こす危険があると警告し、「本剤は致命的な顆粒細胞減少症の原因になることがある」という注意書きを

付けるよう指示した。フランスでは、政府がテレビで薬を乱用しないように呼び掛け、宣伝広告には載せないようにした。わが国でも、国の大衆向け宣伝は、特に安全面で規制する必要がある。病気には症状がある。病気が

害のない薬はない

薬理学者は、世の中に無害な薬は絶対ないと断言している。薬を飲んで死なないまでも、健康を害している人は甚だ多い。

健康な人が飲んで害のある薬を、病気の人が呑めばなおさら害があるに決まっている。薬はよくよくの時でない限り、飲まない方がよいのである。

「医者を選ぶのも寿命のうち」という。この際、無闇やたらと薬をくれる医者は避け、薬の代わりに「布団を被って寝なさい」とアドバイスしてくれる医者を尊敬しよう。薬をくれる時、薬の説明をしてくれる医者を尊敬しよう。薬の性質も知らずに薬を飲むことは、時に自殺行為に等しいのである。

薬を選択する際、有効面と有害面を比較し、有効面が優れることが絶対に必要である。従って、薬を使わず有効で無害な治療法があれば、常に薬より優れている。「治療法を選ぶも寿命のうち」なのである。

「健康と光線」

昭和40年3月5日発行

一薬の功罪一

一五十年前の胃潰瘍の薬一を要約した。

薬の功罪

宇都宮 義真

光医学と地球環境 その1

— オゾン層の破壊が植物に及ぼす影響 —

サナモア中央診療所 医学博士 宇都宮 光明

はじめに

太陽光線こそ、地球の生態系（エコロジー）の生みの親であり、すべての恵みの源であることは誰でも知っている。人類も最近まで、太陽光線を恐れることなく親しく付き合ってきた。小麦色や褐色に日焼けした皮膚は見ることから健康で魅力的だった。

ところが本紙一面に記載したように、一九六〇年代から大量に使用された大気中に放出されたフロンを始めとする微量ガスが成層圏オゾン層を破壊し、有害な短波長の紫外線が地表に届くようになり、地球の生態系や人類の健康に重大な影響を及ぼすことが危惧されるようになった。

またそれに伴ってUVBという聞き慣れない言葉がマスコミに登場するようになったのである。そこで、ここでオゾン層の破壊が地球の生態系に及ぼす影響のうち、高等植物への影響について述べ、次号に人体への影響

について記載する。

UVB（紫外線B）とは

紫外線（ultraviolet light）UVと略は波長ナノメートル、nmと略。1nmは1mmの百万分の1の長い方から、UVA（400-320nm）、UVB（320-290nm）、UVC（290-0nm）に分けるが、波長の短い紫外線ほどオゾン層で吸収される。即ち、UVCはエネルギーは最も大きく成層圏までは大量に届いているが、オゾン層で完全に吸収され地表には届かないし、UVBもオゾン層で大半が吸収される。このようにオゾン層は有害な紫外線をカットするフィルターとして働き、地球の生態系を護ってきたが、近年になってオゾン濃度が減少し地上に到達する波長の短い紫外線が強くなった。特にUVBの増加が指摘されており、その生態系に及ぼす影響の解明が急がれるのである。

これまでの研究と

これからの研究

これまでの紫外線の植物に及ぼす影響というと、波長の主成分が250nm（UVC）台にある殺菌灯や275nmまで放射するバイタライトのように短波長の紫外線を放射する器具を安易

に用いて行ったが、これで自然界に生育する植物への影響を論じるのは当を得ていない。これに対し、オゾン層の破壊が問題になってから、紫外線に関する実験の精度は著しく向上し、後述するように太陽光線の微妙かつ微妙な作用が逐次明らかにされつつある。なおこれからはオゾン濃度減少の影響に加えて、紫外線が植物病原菌や害虫などに与える影響の問題をも含めたワールドワークが求められる。

光回復

最近明らかにされた太陽光線に含まれている紫外線の高等植物へ及ぼす有益な作用の一つに光回復がある。これは植物が短波長の紫外線（UVBやUVC）によって受ける傷害を長波長の紫外線や青色光線（360-430nm）が食い止めたり、打ち消したりする作用である。この光回復のため、太陽光線の下では短波長の紫外線の傷害作用は表れ難いのであるが、同じ現象は動物にもあり（次号に記載）、私たちが主張している光線の研究はすべての波長を含む総合光線ですべきであるという立場を支持する証左でもある。

フラボノイド化合物の合成

紫外線のもう一つの有益な作

用はフラボノイド化合物（炭水化物を有する化合物）の合成がある。フラボノイド化合物の合成は、UVBと赤色光の相乗作用によるが、花や果実の色の主成分になると共に、300nm付近に強い吸収帯を持ち、植物に入射するUVBの90%をカットする。

植物の収穫量への影響

周知のことだが、植物は太陽エネルギーを捕捉して化学的エネルギーに転換する光合成を営み、私たちに食物を与えてくれる。この作業に可視領域の光線は不可欠であるが、UVBに関する最近の研究は、照射光量が少ない場合には植物の生育を促して収穫量を増すが、一定光量以上になると抑制することを明らかにした。即ち、UVBは正に両方の効果が現れる波長帯であるが、オゾン層の破壊がなければUVBには有益な作用があると考えて差し支えない。また波長帯が僅かでも短波長側（UVC寄り）に振れると、植物の生育は抑制され収穫量は減少する。このように地球環境は微妙なバランスによって保たれており、紫外線が有益か有害かが左右されているのである。

ここで現状の研究報告を要約

すると、

①紫外線の増加が植物の発育に及ぼす影響は、オゾン層の破壊を防げるか、一層進むかによって大きく異なる。

②オゾン層の破壊が現状で推移すれば、収穫量に及ぼす影響は殆どないか、むしろ増収になると考えられる。

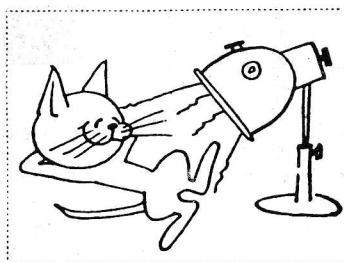
③オゾン層の破壊が進行し、これまで以上に波長の短い紫外線が増えれば、収穫量に潰滅的な打撃を与える恐れがある。

④僅か数nm程度の波長の違いでも、極めて大きな差になって現れる。

おわりに

植物の生育に関する研究から、地球の生態系が地球環境に順応して如何に完璧に造られているかが分かるのである。それ故、人類が生存する上で必要な食物を確保するためにも、成層圏オゾン層の破壊は絶対に避けなければならぬのであり、十分な警戒が求められるのである。なお一言付け加えておくが、サナモアはUVAより長波長の光線を放射し、問題になっているUVBは放射しない。即ち、「地球にやさしく安心して使える光線」を放射する代替太陽と

思っ



—治療例報告—

☆冷え症

症例 54歳 女性 主婦

症状 若い頃から、のぼせ易く、生理が不順で、手足が何時も冷たかったが、年と共に手足の冷えだけでなく腰の冷えが強くなり、ここの一、二年は足と腰にカイロを使わないと眠れなくなってきた。

本例は七年前に坐骨神経痛のためサナモアを購入し、六週間治療して治ったが、その後は押し入れに仕舞ってしまい殆ど使わなかった。ところが、サナモアを使っている友人が長年の冷え症を治した話を聞き、治療法の指導を希望して来所した。

療法経過 ABカーボンで足裏20分、足の甲、膝、ふくらはぎ、腰、背にそれぞれ各10分、Bカーボンで下腹部に20分照射し、翌日からは自宅で毎日照射するように指示した。なお都合で全身照射が出来ない場合でも、足

裏と下腹部に20—30分の照射を欠かさないよう念を押しておいた。

始めの二、三日は掛けてて気持ちが良い程度であったが、次第に腰の冷えが軽くなり、一週間で腰にカイロを当てなくても眠れるようになった。一ヶ月後には、これまで常に感じていた手足の冷感が殆どなくなり、頸や肩の凝りが軽くなり、便通が良くなった。また例年必ず患っていた風邪にもこの冬は患らずに済んだ。光線治療を始めて四ヶ月余り経ったが、今では全身に温かみを感じるようになり、就寝後一、二時間毎にあった尿意も朝まで一、二回で済むようになった。なお長年気になっていた

☆垂腸閉塞？

症例 55歳(現在73歳) 女性

症状 ひどい便秘、激しい腹痛、吐き気があり、腹は硬く膨れゴロゴロ鳴る。また尿の出が悪く、頭痛があり、顔がほてる。このような症状が続いたため、四箇所の病院で診察を受けたが、医師から結腸末期癌と宣告され、既に手遅れで余命いくばくもないと告げられたという。

そのため夫から助からなくて良いから少しでも楽にして欲しいと頼まれた。患者は痩せ細り、皮膚は茶褐色で、腹は硬くかちかちに膨隆し、身体全身に痛み

いた指先のシワシワがなくなり張りが出て、身体が軽くなって精気が出たのが嬉しいと言っている。

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL078-1332-1358

☆足先の化膿

症例 50歳 男性 魚市場勤務

症状 数カ月前から、皮膚が分厚く硬く白く乾燥した状態の両足の親指と人指し指の周辺が腫れて黄色い膿をもったようになり、痛むようになった。そのため病院で治療を受けながら動いていたが、良くなったたり悪化したり繰り返しているうちに、痛

を訴え喘いでいた。結腸の末期癌と聞いたので一度は断ったが、是非にと言われ引き受けることにした。

療法経過 二灯照射法を用い、BDカーボンやBBカーボンを使用した。照射部位および時間は、側臥位で、肛門15分、腰15分、顔15分、膝5分、下腹60分、足裏30分、後頭部10分、背中5分、次いで仰臥位で、左右肩10分、左右横腹15分、左右膝10分である。

当初は夫が抱えるようにして通院されたが、治療を初めて六日目から十五日間、下痢が続いた。下痢は十六日目に止まったが、患者は初めてすっきりした

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」をセットしたり、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、御々もご注意下さい。

(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

みのため長靴を履けなくなり已むを得ず欠勤した。特に左足がひどかった。これを聞いた友人から光線療法をすすめられ、薬をも掴む思いで来所された。

療法経過 二台の治療器を使って治療した。一台はBCカーボンで、患部周辺、足裏、足の甲に照射面積(全開又は集光器を使用)を調整しながら二時間照射し、他の一台はABカーボンで、後頭部、背、腰、腹、膝を10—20分照射した。この間、気持ち良さそうに寝ていた。なお翌日来所した折りに、痛み、かゆみもなく熟睡できたと言っていた。

顔で全身の痛みがとれたと話した。その頃から腹部の硬いしこりがなくなつて軟らかくなり、皮膚の色も良くなり、一人で歩いて来るようになった。以来、経過は順調で、三ヶ月を過ぎる頃には体重も増えた。なお現在も健康保持を兼ねてサナモアを愛用している。

本例は医師に結腸末期癌と診断されて来所したが、実際は高度の便秘が原因になったのではないかと考えている。そのため病名を暫定的に垂腸閉塞とした。

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL044-722-5067

五、六日経過した頃から、患部の表皮の角質層が自然に剥落し始め、下からピンク色の普通の感度の皮膚が出てきた。二週間目位から、熱く感じるのが早くなり、照射時間をやや短縮した。三週目にはほぼ治っていたが、健康法を兼ねて治療を続け、全経過二十一日で完治と判断、治療を打ち切った。

春日市 育美健康光線療研

前田 ミサ氏報告

TEL092-581-2039

私の治療例から

神戸市
松元光線治療所

松元 浩士

糖尿病

65歳・
男性

昭和五十三年に糖尿病と診断された。なお平成二年六月に左腎臓の摘出手術を受けている。

サナモアの素晴らしさに改めて感激

平成三年八月二十四日來所。患者は糖尿病のインシュリン療法をしていたが、平成二年九月に右眼の眼底出血を起こし殆ど視力を失った。また左上腹部(脾臓部)に痛み(三年前から)があり、足にしびれや痛みがあった。顔はどす黒く、唇も黒ずんで乾燥していた。

治療はA Bカーボンで、腹、膝、足首、足裏、ふくらはぎ、

腰、背中、肩、顔、後頭部(一号集光器)各10分、B Dカーボンで左右の眼(二号集光器)、左右のこめかみ(一号集光器)、脾臓部(左上腹部)前後、肝臓部(右上腹部)前後と右横から各10分、腎臓部20分照射した。

一回の治療で顔色は大部分よくなり、二日目には右眼から涙が出ていたが、蛍光灯の方に手を出して見るとうっすら五本の指が見えるようになる。それから日増しに顔色が良くなり、唇はピンク色になり生きいきしてきた。五日目頃から足のしびれや痛みが楽になり、左上腹部の痛みも殆どなくなる。顔色も健康人と変わらなくなる。七日間治療して、五泊六日の旅行をした

が、旅行中、足が軽く人並みに階段の上り下りが出来たと喜んでいった。旅行から帰って二日目には、真正面から見ると暗がりでも五本の指がはっきり見えるようになる。これまでは視野の上半からと下半から、かすかに見えただけだったのにと驚いていた。左眼の視力も改善し、以前よりはっきりと見える。

治療を始めて一ヶ月後に眼科

で視力検査を受けたが、左眼視力は0.6から0.9になり、右眼では指の数を一本、二本、三本と数えられた。診察を受けた際に医師に光線療法のことを話したが、これだけ良い結果が出ているので続けるように言われた。内科的には、腎臓、肝臓に異常なく、インシュリンを減量したが、血糖値は、食事によって変動するが、空腹時101-120 mg/dl、食後180-290 mg/dl程度で落ち着いている。

現在、週に三回のペースで治療を続けながら、ゴルフに行ったり旅行をしたり生活をエンジョイされている。

脳梗塞の疑い

59歳・男性

頭痛で病院を受診したところ、血圧200/110 mmHg、右側頭部の血管が細く詰まりかけているので入院の手続きをするように指示された。

治療はB Dカーボンで、右側頭部60分、頭頂部、左側頭部、前頭部、後頭部各20分、A Bカー

ボンで、左右首筋、喉、腹、背中、腰、膝、ふくらはぎ、足首各10分、足裏30分照射した。なお三回目からはA Dカーボンにした。

一回の照射で、血圧は145/90 mmHgに下がり、頭痛は消失、三日目には血圧は126/80 mmHgになる。一週間後に入院のため病院に行ったが必要ないと言われた。本例は念のため大病院に入院して検査を受けたが、そこでも異常なしと言われ大変喜んでいった。

関節リウマチ

65歳・女性

和歌山県に居住。大病院で関節リウマチと診断され治療を受けていたが、殊に右膝関節が悪く、一年ほど前から正座できず困っていた。本例は妹宅に泊まって来所した。

A Bカーボンで基本照射を各10分、B Bカーボンで右足首と右膝に四方から各20分、左右腎臓部に各20分照射した。

治療を開始して三日目には短

時間なら正座できるようになり、十六日目には長時間正座しても痛まなくなったため、家族共々治るまで続けると治療器を購入して帰郷した。

乳癌術後
後遺症

72歳・女性

左乳癌の手術と術後放射線療法を受けて一年ほどして左腕が太くなる。医師から治療の後遺症でリンパ液の還流障害を起こした(象皮病)と言われた。術後九年経過。

A Bカーボンを使い、基本照射に加えて、首筋、腕、肩胛骨部前後から各10分、B Dカーボンで手術跡に20分照射した。

治療を始めて三日目に腕の腫れが引き始め、それまで使用できなかった腕時計がはめられるようになったが、治らないものと諦めていたのにと大変喜んでいった。約二週間で著しく改善したが、現在も月に二回ぐらい健康管理を兼ねて治療にいられている。

(六ページへつづく)

(五ページからつづく)

先天性の 發育不全

4歳・男児

長崎から来所された。言葉の発達が遅く、左の腕と足の筋力が弱く動きが悪い。これまで病院には何箇所も行ったが然したる効果はなく、妊娠中にツワリがひどかったために飲んだ薬が原因と言われた。

治療はAA又はABカーボンで、腹、膝、ふくらはぎ、腰、背中7分、後頭部、左右側頭部10分、かかと5分、左足首四方から各5分、左手首前後から各5分、左肩胛骨部と首筋5分、足裏10分照射(必要に応じ集光器を使用)した。

一回の治療で腕を上にはげられるようになり、三回目には硬くて回らなかった足首が回るようになり、四回目から手首が動くようになる。言語も日増しに良くなり話をするようになる。本例は自宅で治療を継続中であるが、今では階段の上り下りがどんどん出来るようになって明

るくなった。

全身の打撲

52歳・女性

二階のベランダからトタン屋根を突き破って転落、直ちに救急車で病院に運ばれ、診察の結果、骨に異常はないが全治まで二ヶ月と診断され、入院するように指示されたのを断って来所した。特に腰から尾骨を強打していた。

全身の患部にBBカーボンで10分照射してからBDカーボンでも10分照射したが、打ち身のひどい腰から尾骨(一号集光器)には各30分照射した。

治療を始めて三日目に勤めに行き、四日目からは勤め帰りに治療したが、十六日間で全治した。

パーキン ソン病

76歳・男性

千葉県立川市から来訪。自動二輪の運転を誤り、頭から溝

に転落し、脳外科で手術を二回受けた。その後、六ヶ月ほどしてから動きがぎこちなく不自由になり、歩行は前屈姿勢で狭い歩幅で床をすって歩く。これらの症状からパーキンソン病と診断された。

治療はABカーボンで、基本照射部位に各10分、顔(開放)、左右耳とこめかみと側頭部ならびに額、頭頂部、後頭部(集光器を使用)に各10分照射してから、再度、膝、ふくらはぎ、足首、足裏に各10分の照射を一日に二回行った。

本例の場合、自覚症状は速やかに改善し、治療を始めた直後から付添いなしでは不安で歩けなかったのが歩けるようになり、周りの心配をよそに、治療室の階段を上がったり下りたり散歩に行ったりするようになった。

治療は集中して六日間、十二回行ったが、治療後の経過に満足して千葉に帰られた。

(神戸市東灘区深江北町2-1
7-31・TEL078-814
三一〇九三三)



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てはならない紫外線や赤外線を目的に照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) 3793-1528
三七一〇九三三

(本紙の無断転用を禁止します。)