

健康と光線

高齢者の仲間に

今年は十二支の最終の亥年（イノシシ）ですが、私もいよいよ還暦を迎えることになります。これを期にこれまでを振り返ると、今次世界大戦による混乱の時代、戦後のひどい食料難の時代を経て、ようこそ今までにいたなどの思いがよぎりますが、同時にこれから高齢者に仲間入りする心構えも始めなければ、と考えています。

通常、高齢者は六十五歳以上を指しますが、実感では還暦

高齢者は脳細胞が毎日十万は減るなどと脅かされると、ぼけた病にならうしよう、アルツハイマー病にならうなどなどこれまで遠くの出来事と思つていたことが

高齢者の健康管理

健やかに老いるための高齢者の健康管理を考える際、特に病

吉来の日本食の替わりに西欧化した食事を摂る機会が増えたことが成人病多発の一因とされています。それは

正は先祖が長い年月をかけて環境に順応して作った遺産とも言います。そこで、健康食

高齢者は脳細胞が毎日十万は減ることもあるでしょう。その上、罹患したとか、人間も中古になると故障すると思う機会が増えます。その上、心身ともに健やかに老いなければなりません。

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

長寿社会の健康管理

健やかな老いを求めて

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

それやこれやで高齢者にはマニアスイメージが付きまといますが、しかし高齢者には豊富な人生経験に基づく知性のようないい人にはないプラス面があります。また言うまでもあります。わが国は食、住を始め、衛生環境の改善、整備などにより、感染症のような病気が減り、平均寿命は大きく伸び世界一の長寿国になりましたが、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、がんなど、いわゆる成人病の罹患率は一段と増加します。この事態を招いた原因として、豊饒として社会の第一線で活躍している方も決して少なくありませんが、それには何よりも

の前後から意識し始めるのは、の前後から意識し始めるのでは、ないかと思います。それには還暦になつたとか、ゴルフ好きの人ならシニア入りしたとか、若くはあります。また言うまでもあります。わが国は食、住を始め、衛生環境の改善、整備などにより、感染症のような病気が減り、平均寿命は大きく伸び世界一の長寿国になりましたが、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、がんなど、いわゆる成人病の罹患率は一段と増加します。この事態を招いた原因として、豊饒として社会の第一線で活躍している方も決して少なくありませんが、それには何よりも

直ぐに実行できる対策としては、医聖ヒポクラテスが強調した健康の四原則、即ち食物、水、空気、光線に留意し、適度な運動を日課にすることが望まれます。食物はわが国開闢以来最も豊富にありますが、病気の観点から見ると、良い面悪い面とも大きな影響を及ぼしています。悪い面では、エスキモーで食事の西欧化に伴つて成人病が多発した事実が示しているように、吉来の日本食の替わりに西欧化した食事を摂る機会が増えたことが成人病多発の一因とされています。それは正は先祖が長い年月をかけて環境に順応して作った遺産とも言います。そこで、健康食

品と呼ばれる食品の一部で補えるほど簡単なものではないように思います。光線については、ビタミンDを生成する事をとっても、自然の健全な生態系を保つ上で不可欠な役割を果たしており、結果、全身の血行を改善し、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、がんなどの予防、治療に役立つと共に老化を予防します。

世界中何處でも、自力では動けない乳児の健全な発育を助けたため、屋外で素肌に光線浴（日光浴）をさせるよう指導していますが、自力で動けるようになってから先のことは教えません。しかし本来は自力で動ける人も同様に光線浴をするよう指導すべきなのです。中でも高齢者で外出の機会が少ない人の場合、皮膚のビタミンD生能の低下もあって、冬から春にかけて深刻な光線不足を招きますので、骨粗鬆症を悪化させるだけでなく、あらゆる成人病の引き金になり老化を促します。

ハッピーな高齢者になる一助にサナモアを活用して下さい。サナモアは室内に居て屋外と同じ光線を浴びられます。その結果、全身の血行を改善し、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、がんなどの予防、治療に役立つと共に老化を予防します。

光線療法でハッピーな高齢者を食べて生きられると思うに等しく、成人病が多発して当たり前です。

謹賀新年

平成七年 元旦

サナモア光線協会
(五日より営業します)



寒さ対策と 身体の反応

人間の体温が一定に保たれているのは、大脳の視床下部にある体温調節中枢の働きによるが、人間は寒さの厳しい時には体温を保つためどんなことをしているのだろうか。

つ現象で、そうすることで毛の間の空気の層を厚くし、防寒のための断熱材の働きをさせるのである。人間は進化の過程で体毛を失ったので鳥肌を立てても余り役立たないが、少しでも寒さから身を守ろうとしているのである。

積極的な寒さ対策としては、身体の中で盛んに熱をつらなければならぬ。体内で最も効率よく熱を作り出せるのは筋肉運動である。余り寒いと身体が自然に震えて筋肉を伸び縮みさせるのも、この運動で熱を作り出し身体を温めようとしているのである。因に運動に伴つて筋肉が一時間に作る熱量は一リットルの水を沸騰させるのに等しく、食物の約七〇%は筋肉が熱をつくるために利用される、と

るため、身体が汗をかいて湿る
と熱が逃げ体温を奪われるので
注意が要る。何処がぬれてもそ
こから熱は逃げるのである。
身体の反応はどうか。寒冷に

さらされると身体は体表面積を狭くするために丸くちぢこまり、皮膚からの放熱を防ぐため皮膚血管を収縮して循環血液量を大体普段の五分の一に減らし、毛を逆立てて鳥肌を立てる。鳥肌は皮膚の立毛筋が収縮して毛が一本一本大きな角度をもって立

る冷え症にしても、しもやけ（凍瘡）にしても、女性に多く見られるが、一般的に女性の方が寒さをひどく感じるとされている。殊に皮下脂肪の多い女性にその傾向がある。皮下脂肪が多いのは女性ホルモンの分泌が盛んなためで、女性を魅力的にするが、皮下脂肪は熱の不良導

寒さがこたえる

ひどい冷え症の人は夏の暑い時でも冷えを訴えるが、やはり寒冷期に多く発生し悪化することは当然である。しかもやは
常な寒冷にさらされて発生する
凍傷と異なり、普通の人なら耐えられる範囲の軽い寒冷によって
発生する。これらは何れも発生

ひどい冷え症の人は夏の暑い時でも冷えを訴えるが、やはり寒冷期に多く発生し悪化するこはないので同様である。

サナモアで 冬を快適に

宇都宮 義直

に個人差が大きく関わっているが、治療の基本は保温に尽きる。

サナモアで快適な冬を
人間の体温は体内の熱の產生
(産熱) と放散のバランスによつ
て維持されているが、外界の氣
温が極端に下がる冬の寒さに適
応するには、体内の熱の產生機
構を効率良く活用しなければな
らない。

サナモアを貯蔵するなど体内深部に到達した光のエネルギーが熱のエネルギーに変わって熱を產生すると共に、体温調節に関わる代謝を亢進させ、また筋肉で運動した時と同じように熱を作り出すので、寒さに強い身体を作るのである。

特に冷え症で悩んでいる人や、しもやけになり易くて困っている人には、是非ともサナモアを使うことを勧めたい。サナモアは治療に顕著な効果があるだけでなく、耐寒能力を高めて再発を予防することが出来るので、冬を快適に過ごす上で大変有用である。

昭和三十八年一月五日発行

「健康と光線」

左

冬を快適に・
を引用した。

寒さと身体の反応

新隨想春

私は自分の不注意から、疲れ切って寝込んでいた真夜中に背中から腰にかけて広範囲に三度（組織壊死による潰瘍形成）から四度（炭化）の大やけどをしてしまいました。その時の治療体験については、昭和五十八年一月一日発行の「健康と光線」に写真を添えて掲載しましたので、前からのサナモア愛用者の中には記憶されている方もあるかも知れません。兎に角、大変な大やけどをサナモア光線のみで二ヶ月位で殆ど治したのですが、その治療は今思い出してもぞつとするほど難儀なものでした。当時、私の娘は結婚して近所のマンションに夫と二歳の女の子と三人で暮らしており、私は主人と一緒に暮らしていました。そのため主人が出勤すると私は主人と一緒に暮らしていました。主人になりますので、仕方なく娘は私の大やけどを見てびっくりしましたが、それまで世話をしてくれた主人が出勤した後を

引き継いで光線を照射してくれました。何せひどい状態ですから、心配してどうしたのと色々聞かれましたが、話はだんだんにするから光線をかけて、と情けない声で頼み、子供の世話だけでも大変なのにごめんね、と謝っていました。

声をかけるとまた光線をつける
という風でした。その頃は五分
刻みに一時間までなら自由に時
間が設定出来る全自动の“サン
モアはつらつさん”は影も形も
ありませんでした。もしあの頃
からはつらつさんが発売されて
いたとしたら、娘はもとより皆の
苦勞が半減できたでしょうし、
私も大いに助かつただろうと心
の底から思います。

大やけどの 治療の思い出

—あの時、全自動の
“はつらつきん”があったら—

春日市 奈美健康光線療研

前田 ミサ

こんなに手間のかかる治療の傍ら、家の手伝いもしてくれたのですからそれは大変でした。この生活が二ヶ月近く続きましたが、娘であればこそ嫌な顔ひとつせず世話をしてくれたのだと思感謝しています。

止めるのも聞かず、薬店で買った塗り薬を使つたのが大失敗でした。この薬さえ使わなければ、一ヶ月一寸で良くなつたと思います。薬を使ってから患部はザクロをむいたようになり、二週間の苦労は水の泡で初めの状態に戻つてしましました。そのため家族全員が一苦労も一苦労するはめになつたのですが、何の罰が当たつたのかと心身ともに疲れてしまい変になりました。このようにとんだ寄り道もありましたが、一ヶ月余り過ぎた頃には、自分で右向き、左向きと横になれるようになり、光線も一人でかけられるまで回復しましたが、日常の家事や食事の支度は最後まで娘が面倒を見てくれたのです。私はひそかに娘の後姿を拝んでいました。

「いやはや大変な大やけどです。しかし光線の偉大な治癒力を示す素晴らしい効果が見て取れます。病院なら移植と言うことになったでしょが、いよいよ光線が気に入りました」と言いい、娘には、「貴方はこんなひどい大やけどを全快するまで治療したのだから、立派なやけど治療の専門家ですよ。それに光線療法の大家になれるんじゃないですか」と言って下さいました。

「はつらつさん」を勧めたい

現在、サナモア治療器には、以前からある手動式のサナモア7号器、サナモア8号器の二機種に加え、全自动式のはつらつさん1号、はつらつさん2号の二機種があり、全部で四機種あります。それぞれの効果については、サナモアカーボンを使う限り殆ど変わらないと聞いていますが、実際に使ってみて便利で人手が要らず樂々治療出来る点で、断然全自动のはつらつさんは軍配が上がります。私もやけど治療で大変な目にあった當時のことを思い出す度に、あの時はつらつさんがあつたら心の負担もどんなにか軽かったろうにと思わずにいられません。殊に人手のない家庭の人には、光線療法が樂に出来るはつらつさんをお勧めしたいと思つていま

日本療術学会から

アクトシティ浜松
コングレスセンター

平成六年十二月四日



社団法人神奈川県療術師会

海渡 一二三

光線療法による リウマチの治療

はじめに
リウマチは全人口の〇・三%つまり一〇〇〇人当たり三人の患者がいる非常に頻度の高い病気です。本症は働き盛りの年齢層で多発する傾向があり、罹病率の男女比は女性で明らかに高く、三倍以上と見なされています。

リウマチの病状の経過は、約三分の一の患者は单周期型で、再発もなく関節障害も残さずに治ります。患者も数ヶ月の光線療法で完全緩解の状態になり、その後、再発しない症例を、女性例で数例経験してい

ます。しかし半数以上の患者は緩解と増悪を繰り返す多周期型で、長期にわたり苦痛を伴う難治な疾患になり、五年、十年という歳月をかけて関節障害が進行しますが、その一〇一~一五%は進行性に関節の機能障害が増悪し、車椅子や寝たきりの重症の身体障害者になる極めて厄介な病気です。この点から多周期型のリウマチ患者には長期にわたり治療が必要になります。

今回、多周期型のリウマチで増悪を繰り返し緩解維持の困難

な患者に対し、長期にわたり光線療法を行い、有用な所見を得たので報告します。

治療法

演者の治療院では同時に二台以上の光線治療器を使う多灯照射を行っています。カーボンは、患者の主訴、一般状態、関節の変形の有無などから総合的に判断して、全光線を均等に放射するAカーボン、赤外線を多量に放射するBカーボン、可視線を多量に放射するDカーボンを単

独にあるいは組み合わせて使用です。治療に際し、部位を側臥位または仰臥位にして、照射部位を選択し、照射時間を決めましたが、原則として基本照射に加えて現に痛みを訴えている関節では痛みが薄らぐのを目標に時間を長めに設定し出来るだけ丁寧に照射しました。実際に照射した主な部位は、足裏、足甲、足首、膝、膝裏、臀部、腰、

症例	年齢 性別	治療期間	初診時所見	緩解状態に至るまでの期間	現在の状態
症例1	37歳 女性 主婦	昭和60年7月治療開始。 現在、自宅で治療継続中。	全身関節痛、左右手首、足首に変形を認めた。	平成3年10月頃より増悪することなく順調に経過。	手足の関節の変形は存続しているが、リウマチ特有の痛みは改善した。安静時の関節痛はない。
症例2	67歳 女性 主婦	治療した期間は昭和62年9月より平成2年12月まで。	左右の膝関節に高度の変形を認めた。	治療中断時、関節の腫脹、疼痛は緩解状態にあった。	家族の勧めで膝関節の手術を受けたが、術後に歩けなくなり、現在も入院中のため治療は中断。
症例3	19歳 女性	平成1年2月治療開始。 現在、自宅で治療継続中。	関節痛のために食欲なし。 変形は認めない。	平成5年9月に骨のレ線所見の改善を指摘された。	リウマチ反応、骨レ線像の改善に加え、経過中に起こした足首の変形もなくなる。食欲も増す。
症例4	20歳 女性	平成1年6月治療開始。 現在、自宅で治療継続中。	腰痛、関節痛に加え、手足に変形を認めた。	平成6年1月には痛みが軽減し、変形が改善した。	関節痛が軽減し、手足の関節の変形が改善したため、今後に希望をもつて治療を続けていく。
症例5	60歳 女性 主婦	平成3年5月治療開始。 現在、自宅で治療継続中。	膝関節変形に加え、変形性頸椎症を認めた。	平成5年6月には膝関節の腫脹、変形が改善したため、歩行が非常に楽になる。	関節痛が軽くなり、膝関節に認めた変形が改善したため、歩行が非常に楽になる。

対象ならびに治療成績

対象とした5症例の治療成績を表にまとめましたが、全例女性で、年齢は67歳から19歳と広い範囲に分布しています。また何れも緩解と増悪を繰り返し、慢性的の経過をとった多周期型りウマチですが、効果判定のための治療期間として光線療法を始めてからの経過観察期間が三年以上(最長例は九年)になる症例を用いました。なお症例3、症例4は若年性関節リウマチで、ステイル病と診断されています。

た。

（八ページへつづく）

腹、背、後頭部、肩、頬などであり、照射時間は各部位に10~30分です。

なお多周期型のリウマチでは、関節の拘縮を防ぎ、日常生活活動作(ADL)に支障を起さないようになりますので、そのため極力運動をさせることで関節の可動域を保ち、筋力を高める必要がありますので、患者には歩くことを始め積極的に身体を動かすようにさせました。併せて、食事は栄養のバランスに注意して、しっかりととるよう指導しました。

<七ページよりつづく>

症例1は、初診時、全身の関節痛に加え、左右の手首と足首に変形を認めました。本例は治療を始めて六年ではほぼ満足できる緩解状態になり、現在も良好な状態で経過していますが、関節の変形は少し残っています。**症例2**は、初診時、既に左右の膝関節の変形があり、当院での三年間の治療で膝関節の腫脹、疼痛が改善し本人は喜んでいましたが、家族の者が手術を勧め、本人は嫌々入院し両側膝関節の手術を受けました。しかしその後の経過が悪く歩けなくなり、現在も入院中のため治療は中断しています。**症例3**は、若年性リウマチ、

スタイル病と診断された症例で

症例3は、若年性リウマチ、

スタイル病と診断された症例で

症例3は、若年性リウマチ、

スタイル病と診断された症例で

症例3は、若年性リウマチ、

症例4は、前例と同じスタイル病で、母親に背負われるようにして来院しました。初診時、高度の全身関節痛、腰痛に加え、手足に変形を認めました。またアトピー性皮膚炎と乳汁分泌を伴っていました。本例は五年の治療で関節の痛みや変形が改善し、現在は緩解状態にあります。が、将来に希望を持って治療を続けています。なおアトピー性皮膚炎、乳汁分泌とも改善しています。**症例5**は、初診時、リウマチによる膝関節の変形に加え、変形性頸椎症との診断を受けていた症例です。また本例は真珠性中耳炎で手術をしましたが術後の痛みが取れないで併せて治療してほしいと希望していました。そのためもあって極度の食欲不振があり、痩せて行く首に変形を起こしましたが、治療を続けた結果、変形は消失し、食欲も増し四年で緩解状態になりました。そのためもあって極度の食欲不振があり、痩せて行く首に変形を起こしましたが、治療を続けた結果、変形は消失し、食欲も増し四年で緩解状態になりました。また検査の上でも、医師からリウマチ反応や骨のX

線所見の改善を指摘され、光線療法の効果に確信を持てたと話しています。

症例4は、前例と同じスタイル病で、母親に背負われるようにして来院しました。初診時、高度の全身関節痛、腰痛に加え、手足に変形を認めました。またアトピー性皮膚炎と乳汁分泌を伴っていました。本例は五年の治療で関節の痛みや変形が改善し、現在は緩解状態にあります。が、将来に希望を持って治療を続けています。なおアトピー性皮膚炎、乳汁分泌とも改善しています。

緩解を繰り返す難治な疾患として知られていますが、未だに確実に奏功する治療法が知られていないため、関節機能の悪化を防ぐリハビリ的な治療が併せて求められます。一方、光線療法には、リウマチのような関節の炎症疾患の痛みを鎮め、筋弛緩し、筋力を増強して関節運動を容易にする効果と共に、化骨を促して骨を強化して脱灰や破壊を防ぐ効果があります。また病因に関して、自己抗体のリウマチ因子が検出されることから免疫異常の関与が指摘されていますが、この面では光線療法の免疫調整作用の効果が期待できます。

これらの観点から、演者は多周期型の難治なリウマチに対し、光線療法を長期にわたり根気良く継続した結果、関節の痛みの軽減、変形の改善、骨の脱灰や破壊の防止など、明らかに病変の進行を食い止め関節機能の予後を改善すると思われる所見を得ました。なお関節の機能を保持するためには患者の自覚に基づく関節の運動療法も欠かせませんが、リウマチの治療で何よりも大切なことは、根気良く努力を続けることにあると痛感しています。

（本紙の無断転用を禁止します。）

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適切に放射しなければなりません。

このサナモア療用者を以て、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、設立の趣旨に賛同載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 明光

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4-6-18
サナモア光線協会 TEL(03)3793-5281
三七一一五三二二

サナモア 光線協会
趣 意 書