

# 健康と光線

この度の阪神・淡路大震災により被災された関係の皆様を表心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

サナモア光線協会

## 身にしみた地震の恐怖

自然の猛威の前に人間社会の文明なるものが如何に脆いものか、阪神・淡路大震災の惨状は地震列島といわれる日本に住む全ての人々に言語に絶する衝撃を与えました。地震は瞬時のうちに都市を瓦礫の山にしてしまい、五千四百を越す尊い人命を奪いましたが、天災とはいえ余りにも甚大な被害に暗然とさせられました。

しかし何時か私の住む超過密都市、東京も大地震に襲われる、その不安の消える日はなく、ひたすら地震の起きないことを願って戦々恐々としています。

**対応の遅れをもたらした過信**

今回の震災の救助活動に関して、政府や自衛隊など公的機関の対応の遅れが指摘されています。迅速な情報収集、機敏な対応があれば失わずにすんだかも知れない命のあったことを思えば、どのような非難も甘受せざるを得ないと思いますが、対応の遅れに地震対策の進んだわが国ではこれほどの大災害は起こらない、という思い込みがあったのではないのでしょうか。

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

## 脆くも崩れた安全神話

— 人知の及ばない世界 —

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

### 人知は自然に及ばない

大災害に懲りた政府は、地震工学の専門家を集めて防災対策を抜本的に見直すことになりました。防災について最大限の安全性を確保する努力は当然のことですが、今回のような大地震に対し

あるいは研究費を獲得するために、ばら色の世界を描いて善良な市民に過度の期待を持たせてはなりません。顧みて医学の世界も人知を過大に評価したが、どんな病気でも、明日にも治せるかのよう

に市民に信じ込ませようとしている節がありますが、やはり厳に慎まなければならないことではないでしょうか。

十分な防災対策はあり得ないのではないのでしょうか。殊に人が利便性を求めて造った都市が地震に對し如何に脆いか、過去の例に照らしても余り期待出来ません。少なくとも新しい防災対策で改めて安全神話を復活させるようなことは止めて欲しいと思います。それよりも全ての人が都市防災の難しさを知り、危機意識を持ち続けることの方が大切なのではないのでしょうか。

人は知識を追及して文明を造りましたが、今回の地震で経験したようにむしろ被害を大きくしました。もし文明が今日ほど発達せず、人がもっと自然と調和して生きていけば、被害はもっと少なくてすんだでしょう。知識は常に善であり、幸福をもたらすと思いますが、知識は本質的に未知への挑戦であり、結果が悪か悪かは予測不可能なものです。私は人知に基づく医学を学んでから、自然の太陽光線を医療に応用した光線療法の仕事に携わって特に感じることは、自然の光線が潜在的に持つ優れた効果です。人(この場合は医師)が病気を治すと思いついてる人には通じないかも知れませんが、人知を基礎にいた医学常識を越える効果を示すことも稀ではありません。

自然は未だ人知の遠く及ばないものである、そう思えてなりません。





宇都宮義真撮影

新橋演舞場

## 讃光譜



## 不足する日光

都市では、住宅密集地や立ち並ぶ高層建築の谷間における日照権が問題となり、日照を遮る大気汚染による公害が叫ばれているが、それにも増して健康に重大な関わりのある日光の不足を招いていることについて人々の関心が高まらないのは不思議である。日光が吾人の健康に密接に関係していることは、紫外線でビタミンDが生成される一事を以てしても疑問の余地はないからである。而してこれから年間を通して日差しの最も弱い季節が終わって日々日差しが強まる時候を迎えるが、吾人がこれまでに不足した日光を補い、同時にビタミンDを補うために日光浴をしようとすると、その割に難しいと感じるのが実態である。

## 簡単でない日光浴

今、医者から健康のために日光浴をするようにと勧められても、そう簡単ではない。日光浴は日向ぼっこと違って必ず裸になつて素肌面に直に日光を浴びなければ効果は期待出来ないのであるが、勤め人が晴れた温かい日

だからといって勤務中に裸になつて一寸外出をと言うわけには行かないし、一日の仕事が済んだ後で就寝前に一寸と言うわけにも行かない。そこで休日準備万端整えて日光浴をしようとしても、外では人目が気になるし、雨の日や曇った日は出来ないし、晴れていても寒い日だと億劫になる。それやこれやで天の一角をにらんでいると日光浴がうらみに思えてくる。

ところで日光浴はその気になれば何時でも何処でも同じように出来るかと考えているかも知れないが、効果的な日光浴に欠かせない紫外線量を平野部と高地や海上とで比べると、平野部で明らかに少ないし、また同一の場所でも季節や時間帯によって大きな差がある。例えば冬季の紫外線の量は夏の五分の一以下であり、同じ季節でも朝方や夕方や曇天の日などは著しく弱くなる。その上、平野部に発達した都市では空中にスモッグや塵埃や排気ガス等が充満しているため、透過力の弱い紫外線を一層吸収してしまい、日光が燦々と輝いているように見えても紫外線は殆ど地上に達しない。

このように日光は様々な条件で質、量ともに全く異なるのであるが、その測定には専門的な知識を必要とし素人には殆ど不可能である。これも短時間内に効果的な日光浴をすることを難しくしている理由の一つである。

## 簡単なようで 難しい日光浴

宇都宮 義真

## 人工光線の利点

吾人が健康を維持するためには如何に日光が必要かは、秋から冬に生まれた乳児に軽いクル病を認めることが少なくない事実を見ても明らかである。このように日光が不足すると知らず知らずの間に病気に対する抵抗力

を失うはめになる。これからの梅雨どきも日照不足のため病気が悪化したり死亡者が多くなる。中でも病気の治療で日光療法を行っている人では、雨の日が何日も続くと折角のところ日光療法を休むことになり、病気が逆戻りする心配もある。

その点、サナモア（カーボンアーク灯）は便利である。サナモアが放射する光線は日光と同じ物理特性を持ち、質、量とも自在に調節できるので、誰が使っても多大な利益がある。何といつても人工的なものであるため、室内に居て、晴雨、昼夜の別なく、春夏秋冬を分かたず、常に欲するがままに何時でも何処でも好きなときに安全、簡便に使用し得る点が最大の利点である。特に日照時間の短い地方、天候不順の地方、大気汚染されている大都市、日当たりの悪い家に住む人たちに推奨できる。

「光と熱」

昭和10年7月5日発行

「簡単なようで難しい日光浴」

「健康と光線」

昭和44年7月5日発行

不足する日光——を要約した。



# 阪神大震災とサナモア

## 健康の維持と回復



神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎

### 阪神大震災に被災

この度の阪神大震災に際し、サナモアをご愛用いただいている多数の関係者の皆様より手厚いお見舞いを賜り誠に有難うございました。略儀ながら紙面を借りて厚くお礼申し上げます。

ウエノ光線療研のある神戸市中央区のこの辺りは、震度七という最大級の激震を記録した地にあり、地面が陥没し家屋が傾くという被害を被りましたが、この未曾有の大災害の中にあつて倒壊を免れ業務を再開出来たことは幸いでした。

当地では電気はほとんど復旧しましたのでサナモアは使えるようになりませんが、その外

のライフラインの損壊は壊滅的で復旧に手間取ったため、実是不自由な日常生活を強いられています。業務面では、交通、通信、輸送などあらゆる手段が機能せず、一時休業を余儀なくされましたが、漸次通信や物品の輸送は平常通りになり、交通網や他の都市機能も少しずつですが復旧していますので、先ずは一心安心というところでず。

### 震災に起因した外傷の治療

被災地では医療機関も大打撃を受けましたが、サナモアはその混乱の中で使われていました。その中から先ず震災に起因した外傷疾患の治療例から選んで報告します。

症例1 70歳 男性 筆者

症状 一月十七日の震災当日、家の前の陥没した地面に気付かず足をとられて右足の踝を挫いたが、その日は残念ながら終日停電。痛みを堪え足を引かず

って歩く。

療法経過 翌十八日の夜八時過ぎに電気が通ったので、早速Bカーボンで腫れて痛みのある部位を1時間、側面から30分照射した時に再び停電。その日は痛みが軽くなった程度だったが、翌日には痛みは嘘のように消失し腫れも引いていた。

症例2 50歳 男性 会社員

症状 最初の激震で本箱の下敷きになり、右側肩甲骨と腰部を強く打つ。十九日にやっと電話が通じたと治療法を尋ねてきた。療法経過 電気が通じたら、A

Bカーボンで患部の痛みの最も強いところを優先して1時間、その外に痛いところに30分1時間、電気の事情が許せば一日に二回から三回の照射を指示する。その結果、三日目には痛みは軽減し、十日経った頃から自分で着替えが出来るようになり、一ヶ月余りで全治した。

症例3 中年の女性 主婦

症状 筆筒の上から落下してきたスチール製のレターケースの角で額を長さ2cm切る。痛みと出血が甚だしい。最寄りの外科医院は家屋半壊。長男が翌々日にバイクに乗って治療法を聞

きにくる。

療法経過 ABカーボンで集光器を使用して患部20分、一日二回の照射を指示する。三週間では傷跡を残さずに全治した。

### 健康の維持と回復に役立つ

震災は罹災した人々の生活基盤を根底からゆるがしました。住む家を失った人も数多くいます。その上、被災地では断水は長期にわたり、生活用水を求めて水を運ぶのは中々の重労働で相当身体に応えます。ガスは止まったままなので寒さのなか暖房も思うに任せません。そんなことで毎日のように風呂に入っていた人も一ヶ月またはそれ以上入浴出来ない状況が続きました。全てが大変に辛い生活の変化で心身とも疲労は極に達し、健康面も日に日に悪化していく生活を余儀なくされたのです。

このような被災者の生活が今日まで四十数日間続いています。この間、阪神間のサナモアのユーザーの方から、サナモアが自分や家族や知人の健康の維持と回復に如何に役立ったか、その貴重な体験を感謝と喜びで伝えてくれました。全部はとても書

き尽くせませんが、その話に共通したことを紹介します。

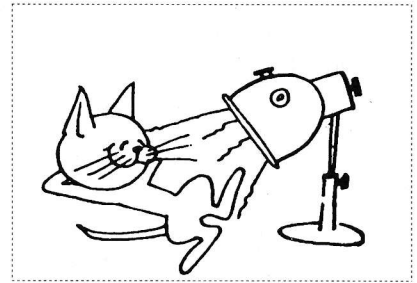
話を聞いたのは概ね五十歳以上の男女十七人です。被災地では余震の恐怖も然ることながら、足や腰が冷えきって疲れているのに寝つかれない、頭痛がとれないなど不定の症状に悩まされた人が多く、そんな時にサナモアを思い出し使われたのです。

Bカーボンで足裏だけを60分照射した、Aカーボン、Bカーボン、Dカーボンを交互に使用して、足裏、腰、下腹部、背等をそれぞれ30分ないしそれ以上照射したなど、人によって使い方は一様ではありませんが、異口同音に話してくれたのは、身体が芯から温まり自然によく眠れるようになった、疲労が重なり風邪気味だったのに身体の調子が何時の間にか良くなった、やる気が出てきたなどです。

今、神戸の街は幾多の苦難を乗り越えて、少しずつ明るさと活気を取り戻してきております。私もサナモアをご愛用いただいている皆様と共にこの苦境を乗り切って参ります。

神戸市中央区下山手通三二五(TEL〇七八一三三三二一三三)





## — 治 験 例 報 告 —

### ☆風邪

症例 14歳 女児

症状 孫が学校から帰宅して具合が悪いという。前々から風邪が、鼻をぐずぐずさせていたがいよいよひどくなったに違いないと思い、熱を計ったら九度八分あったので、直ぐに寝かせて光線療法をした。

療法経過 BCカーボンを使用し、足裏1時間以上、足首20分、膝20分、後頭部15分、20分、鼻20分、咽頭部20分、30分照射したが、途中の検温では四十度以上がっていた。照射後、水分を摂らせ数時間安静にさせたが、気分が良さそうなのでお粥

と梅干しを食べさせた。それでも熱はまで九度以上あったので、前回の照射部位に腰、背、腹を加えて再度照射していたら気持ち良さそうに眠ったので、そのまま寝かせた。

翌朝、目覚めた時には解熱していたが、学校は休ませて前日に準じて気持ちの良い間光線を照射した。照射時間は半分程度だったが、その日は平熱のまま終わった。その翌日も熱はなかったが念のため学校を休ませて光線療法を行い、三日目から元気に登校している。なお薬は一切使っていない。

私の光線療法四十年の体験から自信をもって言えるが、何病によらず、このように急性の

### ☆脊椎分離すべり症

症例 35歳 女性

症状 腰から下肢にかけて坐骨神経痛様の痛みに加えシビレ感や冷えがあり、病院で頭書の診断を受け治療したが症状は改善せず、紹介されて受けた針治療でも四ヶ月過ぎても良くならないので悩んでいた時に、当院を

時ほど恐れることなく長時間照射すると効果的なことを申し添えておく。

春日市 育美健康光線療研  
前田 ミサ氏報告  
TEL092-581-2039

### ☆腰椎椎間板ヘルニア

症例 62歳 女性

症状 昨年の春頃より、根性坐骨神経痛のために歩行困難となり、八月に入院、検査の結果、腰椎椎間板ヘルニアが二ヶ所あり、腰椎圧迫骨折で椎骨が一ヶ所つぶれていて、骨粗鬆症になりかかっていると診断され、消炎鎮痛剤とカルシウム剤の投与

紹介されて来院した。

初診時、坐骨神経痛のため膝から足首、足裏にかけて激しい痛みを訴えていた。

療法経過 二台の光線治療器にそれぞれABカーボンとBDカーボンをセットし、側臥位と仰臥位で治療した。照射部位ならびに時間は、臀部30分、足首10分、腰15分、膝15分、腹15分、膝裏5分、足裏10分、後

### 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ABCDと効果が同じという根拠もな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與々もご注意ください。

(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

### 療法経過

を受けたが良くなり、勧められた手術でも症状の改善は約束できないと言われたため、入院していても仕方がないと思い十月末に退院した。その時点でも歩行困難が続いていたため、以前より友人に勧められていた光線療法をやる気になった。

頭部5分、左右股関節各15分、左右膝内側各5分、同じく外側各10分、左右足首内側各5分である。

本例の治療経過は極めて順調で速やかに症状は改善し、今では全ての症状が消失したことを喜んでいいる。

川崎市 東京光線治療院  
海渡 一三三氏報告  
TEL044-722-5067

感じで痛みが止まり、その時より体調が良くなり、歩くのもどんどん楽になった。

なお、三ヶ月後に医師の診察を受けた際に側彎が治っていると云われたため、本人はますます自信を深め、現在は何の支障もなく過ごしている。

横浜市 渡辺光線治療所  
渡辺 貴士氏報告  
TEL045-400-1024



## 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

## 光線療法による

## 無排卵性月経の一治験例



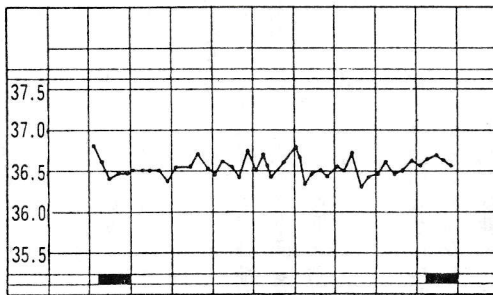
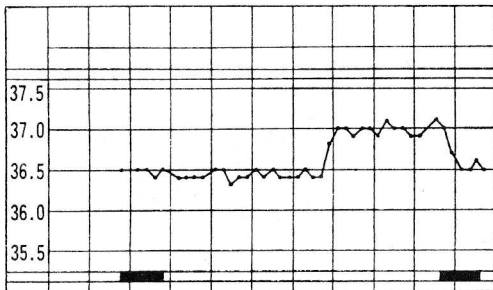
社団法人神奈川県療術師会

青木 彬

## はじめに

基礎体温曲線は、個人により、また時として同一人でも、周期によってその曲線型を異にするが、一般的には図の上段に示したように、月経時に体温は低温基線に達し、これが中間期まで続き、次いで体温が上昇して次の月経の1-2日前まで高温を維持する二相性の曲線を示す。この前半の低温期は卵胞から女性ホルモンのエストロゲンが分泌されるので卵胞期、後半の高温期は黄体（排卵後の卵胞）からエストロゲンと黄体ホルモンのプロゲステロンが分泌されるので黄体期と呼び、低温期から

図 基礎体温曲線各型



高温期に移行する24-36時間の間に卵胞から卵子が放出される排卵があったことを示す典型曲線とされる。しかし時としてかかる二相性を示すことなく、図の下段に示したように平坦な曲線を呈示する場合があるが、これは排卵が起こらなかったため、このように排卵が起こらずに子宮内膜から起こる子宮出血を無排卵性月経という。

この無排卵性月経を起こす頻度は年齢によっても異なり、特に初潮後の数年間は卵巣機能が未だ充分に成熟していないため高率に起こすが普通と考えられている。然るに14歳の少女が月経不順を主訴に婦人科を受診したところ、月経の頻度と基礎

## 症 例

患者 18歳 女性

主訴 月経不順（稀発月経）  
既往歴 特記すべきことなし

体温曲線から無排卵性稀発月経と診断されホルモン剤を投与された。その結果、薬を服用中は月経不順は解消した。しかし薬の使用を中止したところ、18歳になるのに基礎体温曲線は二相性にならず平坦な曲線のまま推移した。

このような経過をとった症例に対し光線療法を行ったのであるが、基礎体温曲線から月経ならびに排卵周期が正常になったことを示す所見を得たので報告する。

現病歴 14歳の時（昭和63年）に月経不順を主訴に産婦人科を受診したところ、基礎体温を測るよう指示された。その結果、基礎体温曲線は平坦な一相性であったことから、卵巣機能不全による無排卵性の月経不順（稀発月経）と診断された。

照射時間は約1時間である。  
治療経過 光線療法は平成2年11月17日から平成3年1月25日にかけて計六回行ったが、この間に基礎体温をつけるように指示した。二回目の治療は11月23日に行ったが、冷え症が軽くなり、殊に冷えのひどかった腰が温かくなった、と言っていた。

そのためホルモン剤の投与を受けたが、四ヶ月後には基礎体温曲線は二相性を示し月経ならびに排卵の周期が順調になったこともあって、それから二年間医師の指示通りホルモン剤の服用を続けた。しかし母親がホルモン剤を長期にわたって服用するのは自己のホルモン産生能を低下させるのではないかとの疑問を抱き、平成2年8月に服用を自発的に止めたところ、その三ヶ月後に再び月経の乱れを起こし、基礎体温曲線が一相性になり排卵もなくなった。そのため光線療法による治療を希望して同年11月17日に来所した。

治療は前回と同様に腰と頭部を重点的に照射した。五回目は平成3年1月19日に、六回目は1月25日に治療をしたが、初回治療から二ヶ月で月経がほぼ順調に起こるようになり、基礎体温曲線も二相性の周期性を示すようになり排卵を認めるようになった。

治療法 光線療法は同時に二台の治療器を使い、全身に照射した。カーボンは原則として一方はAとBを組み合わせて、他方はBとBまたはBとDを組み合わせて使用した。実際に照射した部位は、足裏、膝、腰部、腹部、腸骨部、ふくらはぎ、顔面左右側頭部、後頭部などであり、

治療前にはこれほど速やかに月経ならびに排卵周期が正常化するとは予想していなかったが、勉学の都合などでこれからも基礎体温の測定は続けるように指導し経過を観察することにした。  
ハ六ページにつづく



ハ五ページからつづく

同年の3月に経過報告のために来所したが、持参した基礎体温曲線に異常のないことを確かめ、異常を認めたら直ぐに来所することを約束して治療を打ち切った。

なお本例のその後の経過は極めて良好で、今年二十歳になるが、現在の月経周期ならびに排卵周期には全く異常を認めない。

### 考察ならびに結語

性成熟後の女性にあっては、子宮内膜から起こる月経と呼ぶ周期的出血を認めるが、ひとり生殖器のみならず、体温、血圧、心拍数、呼吸数、睡眠と覚醒、酵素、ホルモンの分泌などさまざまな生体の営みに一定の周期で繰り返す生体リズムのあることはよく知られている。これは生体に内部環境を一定に保つ生体恒常性(ホメオスタシス)といわれる機構があり、生命維持の基礎をなしているからである。この精密な生体恒常性を保つ生体リズムに太陽の強い光線が同調因子として必須的作用を及ぼしていることが明らかにされたのはここ十年ほどのことであるが、同時に性成熟に関する機構の一端が明らかにされた。

光線が目から入って網膜の光

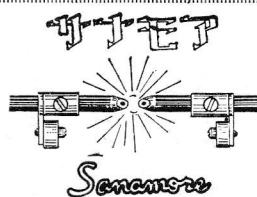
受容器を活性化すると、その刺激が視神経を通して生体リズムを支配すると考えられている視床下部の上部交叉核(視交叉上核)に達する。この核から光エネルギによって励起された情報が脳を経由して脊髄に至り、更に上頸神経節を経て松果体に伝えられる。松果体は内分泌器官としてメラトニン(松果体ホルモン)の合成と分泌に関与する。このメラトニンは以前から抗性腺作用を持つホルモンとして知られていたが、その詳細な作用は不明であった。ところが光刺激によってメラトニンの分泌が急速に抑制され、明確な日内変動を示すことが分かり、性成熟を促すと共に内分泌系や自律神経系などの生体機能全般を調整して生体リズムを環境とうまく同調させていることが明らかにされたのである。なお光線の皮膚照射によっても内分泌機能に影響を与えることは古くから知られているが、このように光線が内分泌機能を活性化する機構が理論的にも逐次解明されつつある。

られる。実際、光線は酪農において以前から卵の増産や搾乳率を良くするために広く用いられている。人では一年の半分を光線のない環境で過ごすエスキモーの女性でその間に月経不順や無月経を高率に起こすこと、極地に住む女性の妊娠率、分娩率に光線の影響で明瞭な季節変動を認めること、人工照明の普及が初潮を早めた可能性のあることなどである。

今回の報告例は14歳から長期にわたってホルモン剤の投与を受けており、これが女性としての性機能の成熟に影響を与えた可能性もなしとはいえないが、光線療法をすることで内分泌機能が活性化され、ホルモン剤の力を借りない自然な排卵が起きたと思われる。その機序は、光エネルギが松果体を介して性成熟を促した結果、視床下部から黄体形成ホルモン放出ホルモンの分泌が正常になり、その刺激で脳下垂体からの黄体形成ホルモンの分泌が促され、卵巣の成熟と排卵をもたらしたものと考えられる。

以上、光線療法により治療した卵巣機能不全に基づく無排卵性稀発月経の一例を報告した。

横浜市緑区十日市場町一九五一—八  
青木光線治療院  
TEL〇四五—九八一—一三四五



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) 三七九三—五二八一  
三七一—五三三二

(本紙の無断転用を禁止します。)