

健康と光線

日射病と熱射病はどう違う

日射病は直接日光により脳温が上昇した場合に発生する、とされているため、サナモアを直接頭部にかけても良いか、と心配する人もいますが、学理的にも経験的にも日射病になることはありません。日射病や熱射病を含む暑熱障害は猛暑の夏に多発し、原因は高温多湿環境下での過度の筋運動などにより生じた体内的産熱量が発汗などによる体外への放熱量を上回って全身性のうつ熱状態を起こし、そのため体温を調節することができなくなり、体温が高度に上昇(40°C以上)して起こす中枢神経障害です。したがって直射日光は間接的な誘因にはなっても、直射日光だけで日射病(熱中症)を起こすことはありません。

旧日本陸軍の行軍病提要には、

「日射病は太陽の直射による頭蓋内容過熱に起因して発生し、

熱射病は太陽直射の有無に関せ

ず筋労と体温うつ積に因りて起

くる病気を意味す。軍隊に多発

熱中症の分類と症状

熱中症は全身性のうつ熱状態

であるが現在の熱中症です。なお直射日光を浴びて熱中症を起こすと一般的に日射病と呼んでいます。その病因は直射日光の直接作用でなく全身性のうつ熱にあることを知ることは、予防にも治療にも極めて大切なことです。

防ぐには、熱中症を防ぐ対策を講

め、途中で休憩をとり、決して

起きる最も主要な要因は水分平

衡を失調させる脱水症です。中

でも次に述べる二次的脱水を防

ぐことが肝要です。

暑熱環境の中で動き回れば大

きな人が、炎天下で過度に運動

を失いますので、尿量は減少

し冷房に馴れ暑さに順応してい

るが、炎天下で過度に運動

を失いますので、尿量は減少

し冷房に馴れ暑さに順応してい

献身の人生

春日市 育美健康光線療研

山崎
いく子

母、前田ミサが四月八日午前四時十分に逝去致しました。母は三月二十六日で八十歳を迎えたばかりでした。

父が平成二年二月二十六日に脳出血で倒れてからというもの、生来の性格から責任を一身に感じてずっと父の介護に明け暮れておりました。八十七歳で体重七十六キロの父は左半身マヒで、その父の介護は四十キロたらずの母にとって並み大抵のものではありませんでした。子供の私は甘えませんが母には甘え

前田 とにかくで、分別のつかない父には母のつらさなどわからないようで、そばにいる私達ははがゆいばかりでした。しかし母は父のいいなりで、朝、昼、晩、夜中関係なく介護していました。そしてついに自分の身体がぼろぼろになるまで介護をし、そしてこんなにも早く命尽きてしました。

母は私を生んで、その後無理をし、産後のひだちが悪くて右半身不随になりました。その頃長崎医大にかかっていたそうですがなかなか治らず、どなたかのキッカケで光線療法を知り、その治療で半身不随が治ったそうです。それからというものの自分で進む道を光線療法と決め、

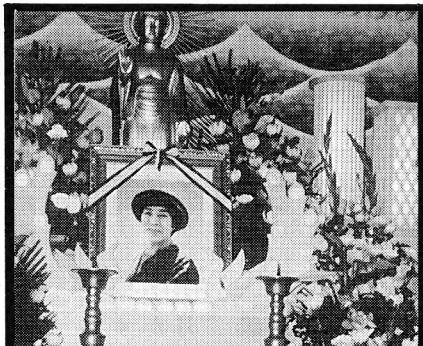
り、この道一筋に精一杯やってきました。患者様方とは心と心のつながりでひろがっておりました。

母が師とあおぐ今は「き宇都宮義真先生のモットーとされる、「誰でも治せる病人を十人治すよりも、誰も治せない病人を一人でもいいから治しなさい」、というその言葉を母もいつも心のささえとして、患者様方と四十数年接してきました。そしてついにとうとう自分が父の介護に力尽きてしまい、二月一日に入院致しました。父を残してまさか自分が先に逝くなどとは思っていなかつたでしよう。必ずよくなつて退院したいと入院

前田ミサ先生、とお呼びしても、もう御返事を聞けなくなりました。こんなに早くお別れの日が訪れるとは夢にも思いませんでした。（中略）

今年二月、御主人様の看護の折り胸椎圧迫骨折のため下半身麻痺の状態となられ、白十字病院に入院され絶対安静の病状となられましたが、四月八日午前

七年前に御主人様が脳出血にて倒れられ看病に努められていましたが、病床の御主人様を残して先生が先に旅立たれるとは残念でなりません。先生の後は山崎いく子様が治療業務を継いで行かれますので、安心して安らかにお眠り下さい。



前田ミサ先生ご逝去

育美健康光線療研代表 前田ミサ先生が平成八年四月八日に永眠されました。

先生には長年にわたり光線療法の普及に尽瘁され、本紙に治験例報告や多くの文書を寄稿して戴きました。本当に有難うございました。

この度、先生の後継者で愛娘の山崎いく子先生が、「母の思い出」を寄せてくださいましたので、社団法人福岡県療術師会会長 平子勝利氏の弔辞と併せて掲載します。

お別れに当たり、言葉に尽くせない恩義を賜りましたことに衷心よりお礼申し上げますとともに、ご冥福を心からお祈り申し上げます。どうか安らかにお眠りください。

生活をじつとがまんして頑張っていました。あまりにも早いあの世への旅立ちだったと思います。

四時十分、お別れの日が訪れました。余りにも早い急なお別れに、御一家様のお嘆きもさぞかしとお悔やみ申し上げます。

弔辭

社団法人福岡県療術師会
会長 平子 勝利

いたたきました。これ等の功績に依り、先年福岡県公衆衛生協会理事長の表彰を受賞されました。福療会としてもその功績を讃え厚く御礼申し上げます（中略）。

想い出や申し上げたい事は沢山あります、これを以てお別れの言葉にかえさせて戴きます。
さようなら、さようなら。

ビタミンD欠乏症と過剰症について

忘れてはならない

自然の摂理

宇都宮 光明

サナモア光線協会

医学博士 宇

ビタミンD欠乏症と過剰症について

—文明が原因の文明病—

サナモア光線協会
医学博士 宇都宮 光明

これも人類が
文明の利便性
を優先し、自
然を軽んじた
結果に外あり
ませんが、人
類もさまざま
な悪影響を受
けています。
人類は文明
が開けるまで
自然の摂理を
素直に受け入
れて暮してい
ました。然る
に文明が進歩
するにつれ、
人類は傲慢に
も自然の摂理
にまでケチを
つけるようにな
りました。光生物学で言えば、
太陽のように生態系に全くこと
の出来ないものまで俎上にのせ、
紫外線の皮膚に及ぼす作用を許
し難いことともっともらしく主
張し、紫外線を浴びてはいけな
いと注意を促します。この話は

意外性もあって耳新しく聞こえますし、専門家もどきの人が言えれば、これこそ最新の知識として独り歩きを始めます。

思い返せば紫外線が主に女性の間で悪者扱いされるようになつたのは、かれこれ10年前に化粧品会社が日やけ止め効果をうたつた紫外線(UV)カット化粧品を売り始めてからです。この商品の大々的な広告宣伝の中で、紫外線は肌に悪影響がある、としきりに強調されたため、紫外線カットと言えば売れるところえた他業種の業者も参入し、紫外線カット商品が氾濫するようになつたのです。しかし誰が何を言おうと、あらゆる生命は太陽の恩恵なしに生きられない、という自然の摂理をねじ曲げるることは不可能です。

食べ物で摂ることが難しいビタミンDで言えば、紫外線を浴びさえすればたやすく補えます。これが生命を誕生させた自然の摂理なのに、最近では毎年紫外線が強まる時期になると、紫外線を浴びたら危険という宣伝文句を聞かされるのですから迷つてしまします。筆者は金も力もありませんが、巨大な産業の販売戦略の中では、自然の摂理も人の健康も度外視した横車がまかり通る、と諦めることだけはしたくありません。しかし残念なことに、今では可成りの人々が紫外線有害説を信じています。現

に紫外線を浴びないようにして、
色白と言われるのを褒め言葉と
単純に喜んでいる女性を見受け
ますが、紫外線から逃げ回って
いるうちに実はもっと大切な
身の健康を損なっていることに
気付こうとしません。繰り返し
強調しますが、自然界にあるも
のは人知を越えてはるかに完璧
であり、間違っても有害無益な
ものなどあるはずがないのです。
前置きが長くなりましたが、
ビタミンDに関する異常は文明
病であることに主眼をおいて、
自然の摂理について考える参考
にしてくださいければ幸甚です。

脂溶性ビタミンと過剩症

D過剰症については後述しますので、ビタミンA過剰症を防いでいる自然の仕組みに触れておきます。

緑黄色野菜や人参は身体にいい、という話を聞かれたと思います。それは必要に応じて必要なだけビタミンAに変換する能力ロチンが、緑黄色野菜や人参に淡い色をした野菜に比べて多く含まれているためです。すなはちカロチンで摂取すれば、ビタミンA欠乏症はもとより過剰症を引き起こす必要もありません。これに対しビタミンAを薬で大量に摂れば、ビタミンA過剰症を引き起こし、頭痛、吐き気、めまいなど、の脳圧亢進症状、不眠、神経興奮など、刺激性亢進に伴う症状、旺腫大、四肢痛などを起こします。なおカロチンを含め、野菜や果物の色艶を決める色素は紫外線の作用で合成されます。したがってビタミンAの病的状態を未然に防ぐのも太陽なのです。

ビタミンD欠乏症

のに実に一世紀半の歳月を要したのです。すなわち母乳にはビタミンDはないので、乳児は日光浴でビタミンDを補わないと骨は発育しません。しかし丁度その頃、工業が興り都市化が進み、光線を浴びずとも暮せるようになつたことと、工場から出る煤煙が空を覆つて地上に届く紫外線が著しく減少したことで、クル病が多発したのです。言うまでもありませんが、文明社会を築く以前には清浄な光線の下で暮していましたので、保健婦から、赤ちゃんには日光浴をさせましょう、と言われなくとも日光浴をさせていたので、クル病もなかつたのです。

(五)ページよりつづく

化を促します。このようはヒタミンDはカルシウム代謝を調節するホルモンとして必須の役割をはたしています。

な生理機能に関わっており、極要な役割をはたしていることが明らかにされていますが、乳児以外では光線を浴びることの意義は殆ど無視されている、と言つても過言ではありません。そのため特に屋内を主な生活の場とする高齢者でビタミンD欠乏症が多発しており、その結果骨粗鬆症だけでなく、抵抗力の低下、成人病やアレルギー疾患など慢性疾患の原因になっています。

ビタミンD過剰症の原因は
ウイニングウスがビタミンDの合
成に成功（ノーベル化学賞受賞）
し、薬としてビタミンD剤が過
剰投与されたためです。無論、
紫外線をいくら浴びてもビタミ
ンD過剰症は起こしません。ま
た母乳ですらビタミンDを含
まないことでも分かるように、
食品にはビタミンD過剰症を起
こすほどビタミンDは含まれて
いません。このように自然には
ビタミンD過剰症を起こさない
仕組みの妙が備わっています。
ビタミンD過剰症を起こすと、
腸管からのカルシウム吸収の亢
進、骨からのカルシウム動員の

促進が起こり、血清カルシウム血症を引きします。その結果、腎、脳、大血管を含む全身の軟部組織に異所性石灰沈着を起こし、全身倦怠感、食欲不振、嘔吐、下痢、あるいは便秘、血圧上昇、不整脈、体重減少、不明熱、多飲多尿、尿路結石、急性腎不全、尿毒症、頭痛、見当識障害、傾眠、昏睡など多臓器障害による極めて多彩な症状を呈します。また骨では長管骨の骨端部では石灰沈着を認めますが、骨幹部では却って脱灰し粗鬆化します。

それ故、ビタミンD剤の使用は、ビタミンD欠乏症が明らかにな場合とか、腎不全のため活性型ビタミンDが生成されない場合とか、いすれにせよ医師の管理下で行うべきであつて、健康人が保健のため使うことは嚴に避けなければなりません。

識を授けてくれたのも文明です。肝要なのは自然の摂理を知り、その恩恵に浴しながら、知識を生かすことです。この点について筆者の主張を要約すれば、
①日光浴の必要性を再認識する。
小麦色に日焼けした肌は健健康の象徴である。これは皮膚に色素沈着を起こす紫外線が同時にビタミンDを生成する自然の摂理を理解すれば当然のことである。
②自然環境を破壊しない。
塵埃による大気汚染、主にフロンガスによるオゾン層の破壊など、太陽の恵みを受けるために改善しなければならない問題は山積している。
③カルシウム摂取量
ビタミンDがカルシウム代謝に深く関わっていることは既述したが、カルシウムを不足なく摂ることは極めて大切である。ちなみに健康食品の人気ナンバー1ワンはカルシウム錠と言われるが、カルシウムは錠剤でなく、自然食品で摂ることが望ましい。
④薬としてのビタミンDについて。
最近、カルシウムとビタミンDと一緒に添加した食品の広告を見掛けたが、ビタミンD含有量の不確かなものを信じてはならない。前述したように薬ではない。前述したように薬ではなく、ビタミンDを使用するのは医師の管理下で、病気の場合に限るべきである。