

確かに成人病」と高齢者の病気というイメージがあり、四十歳までは他人事と思いがちです。しかし小児成人病もあるようになると、成人病は生活習慣によって左右されるため、成人病に対する考え方を改めることですべての人の注意を喚起し、予防に役立てたいからに外なりません。

生活習慣には良い習慣悪い習慣があります。悪い習慣として槍玉にあげられている主なものは、塩分や脂肪のとり過ぎ、肥満、ストレス、煙草、酒などです。良い習慣には、食事性線維をとる、適度の運動をする、ストレスを発散するなどがあります。しかし最近になつてビタミンDとカルシウムが生活習慣病に深く関わっていることが分かつてきました。すなわち日々光線でビタミンDを生成し、カルシウムをとる、これを良い習

性副甲状腺機亢進症を予防と共生して生きる その一

能するの2光明

号は記述したカルシウムハラトミクスを起こし、生活習慣病は基よりすべての病気に悪影響を及ぼします。治療は原因が腫瘍の場合には手術的に摘出するしかありませんが、続発性の場合は病因を知れば予防可能です。中でもビタミンD欠乏状態が続くとカルシウムをとっても吸収されずに血中のカルシウムの値が低下し、それに対する生理的な反応で続発性副甲状腺機能亢進症を起こしますので、カルシウムだけでなく、自然と共生する光線浴を心掛けてください。忘れるなと気付かぬうちに虎の子の健康を失います。

健 康 と 光 線

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

副甲状腺機能亢進症を起こす
ビタミンDの不足は
患であることが明らかにされ
います。

副甲状腺機能亢進症を
予防しよう

謹賀新年

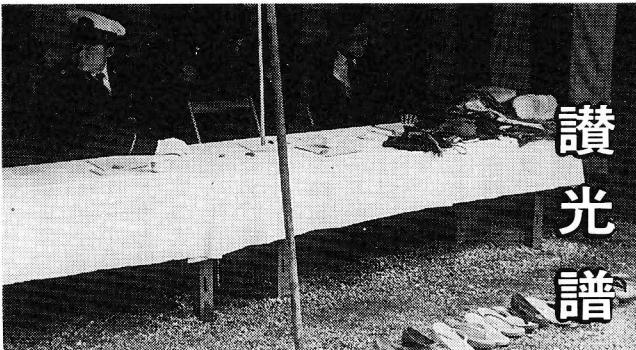
平成九年
元日

サナモア光線協会

(六日より営業します)

初詣

宇都宮義真撮影



贊光譜



普段の心がけ

何事も計画的に実行した場合と無計画に成り行きに任せた場合とでは、非常な差が生じるものである。健康と長寿についても望まない人はあるまいが、普段からそのために計画をし準備を怠らない人は思いのほか少ない。

最近の統計によれば、日本のゼロ歳児の平均余命、すなわち日本人の平均寿命は年々着実に伸びている。しかしゼロ歳児の寿命が伸びたことを喜んでいても、自分の寿命が伸びて長生き出来るわけではない。誰でも知っているように人の寿命には個人差があり、長生きしそうな人が案外と若死にしたり、弱々しく見えた人が長生きしたりする。だから“人生、一寸先は闇”と言ってしまえばそれまでだが、寿命は普段の心がけで伸ばすことが出来るのである。それであらから健康を保つことに無関心でいつも不養生な生活をしている人は、無策自殺にゆきくり手

と無計画に成り行きに任せた場合とでは、非常な差が生じるものである。健康と長寿についても望まない人はあるまいが、普段からそのために計画をし準備を怠らない人は思いのほか少ない。

最近の統計によれば、日本のゼロ歳児の平均余命、すなわち日本人の平均寿命は年々着実に伸びている。しかしゼロ歳児の寿命が伸びたことを喜んでいても、自分の寿命が伸びて長生き出来るわけではない。誰でも知っているように人の寿命には個人差があり、長生きしそうな人が案外と若死にしたり、弱々しく見えた人が長生きしたりする。だから“人生、一寸先は闇”と言てしまえばそれまでだが、寿命は普段の心がけで伸ばすことが出来るのである。それであらから健康を保つことに無関心でいつも不養生な生活をしている人は、無策自殺にゆきくり手

歩け歩けまた歩け

を貸しているようなものである。

や健康状態によつても異なるが、慣れるまでは脈拍数が一分間に百二、三十よりも多くなるようなら少し遅くした方がよい。

たゞに早く枯れてしまうように、動物も常に日光に当たらないと健康・長寿を保つことは望めない。

私たち人間も例外でなく、普段から清純な光線に当たることを心がけないと体の生理的機能が活動に働かなくなるため、健康で長寿を保つことは望めない。

都市生活者、殊にビルで働くサラリーマンや家庭の主婦は、乗り物の発達や家事の電化で体

を動かす必要が減り、清純な日光や清淨な空氣にふれる機会も少なくなった。そのため却つてあちこち身体の異常を訴える人が増えている。

このような人にアメリカのバーモント医大のラープ教授は、運動不足病という病名をつけている。また政治家や経営者や医師などに、狭心症、心筋梗塞、胃潰瘍、糖尿病などが多いが、これらの人々が罹病するとマネージャー病と別の病名で呼ぶこともある。

これにも運動不足、栄養過剰、ストレスなどが関わっている。

運動不足を解消するために誰でも何時でも何處でも出来る運動としては、歩くことが一番簡単で理想的である。歩くのは長距離をぶらぶら歩くより、短時間でもよいからさっさと歩く方がよい。歩く速さの基準は年齢

健康・長寿の計画

宇都宮 義真

病のリハビリテーションにも奨励され、心臓の小血管の発達を促し、動脈硬化の進行を予防する

ストレスなどが関わっている。

運動不足を解消するために誰でも何時でも何處でも出来る運動としては、歩くことが一番簡単で理想的である。歩くのは長

距離をぶらぶら歩くより、短時間でもよいからさっさと歩く方がよい。歩く速さの基準は年齢

たゞに早く枯れてしまうように、動物も常に日光に当たらないと健康・長寿を保つことは望めない。

私たち人間も例外でなく、普段から清純な光線に当たることを心がけないと体の生理的機能が活動に働かなくなるため、健康で長寿を保つことは望めない。

このようにして光線を浴びるため、意識して光線を浴びるようにしなければならない。健

康・長寿の計画を立てたら、一年でも二年でも、五年でも十年でも努力を続けることを怠つてはならない。

光線と健康・長寿

植物が日光に当たらないと育

ると考えられている。

「健康と光線」

昭和39年7月5日発行
—長寿計画か無策自殺か—
昭和41年11月5日発行
—運動不足病—

から要約した。

作用による血流の促進、筋弛緩作用に加え、光線の紫外線の化作用で生成されるヒスタミン

すべての医療行為の起源はどうすれば痛みや苦しみから患者を救えるかの研究から始まつたといつても過言でない。今回、演者が述べる光線療法もあらゆる原因に基づく痛みに対し、図1に示したように、主として光線に含まれる赤外線の輻射線としての特性を利用した深部温熱

作用による血流の促進、筋弛緩作用で生成されるヒスタミン

緒言



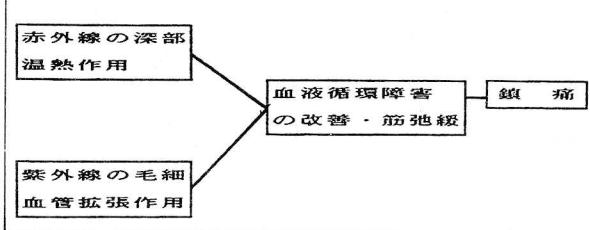
全国療術師協会
光線部会代表世話人
宮城県療術師協会理事長
小川美行

光線療法で痛み 苦しみを救えるか

日本療術学会
シン・ボジウム
ホテル・グランド・パレス
平成8年11月17日

<図1>

光線療法の鎮痛効果

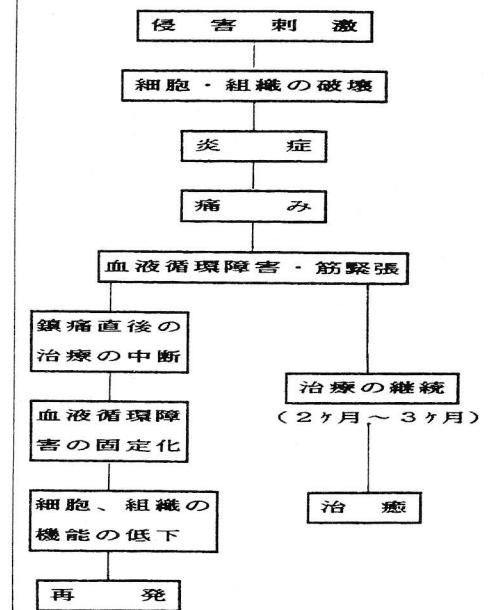


ならびにヒスタミン類似物質の毛細血管拡張作用によって、照射部の血液循環障害を改善して優れた消炎・鎮痛効果を示すが、このことは経験した人すべてが口にするところである。

ここでは実際に経験するさまざまな痛みの治療の中から、しばしば経験する外傷に基づく運動器の痛みの治療の要点と、患者の痛みを軽減しQOLを保つ緩和療法としての有用性について、光線療法の立場から考察

<図2>

炎症に伴う痛みの慢性化の機構



する。

運動器の痛みの治療の要点

よく耳にする話だが、ギックリ腰や捻挫は癖になるという。

これは一度痛めた患部は再発しやすいためで、演者の治療院でも三人いれば二人は、何処そこの病院、あるいは治療院で治ったと思ったのに、今度はなかなか治らないという類の話をすらり返しているうちに段々と症状が慢性化して悪化し、治りにく

くなるのは間違いない。またこれと同様な現象として、加齢に伴い何時とはなしに症状が出現する骨・関節疾患（運動器疾患）がある。これは加齢に伴い長年

にわたって積み重ねた無理が気付かぬうちに関節に繰り返し過重な負担として作用して炎症を起こし、その警告信号として痛みが出ると考えられている。

い。

(1) 受傷直後から光線治療を行

うと、一度の照射で歩行が容易になり、三、四回の治療で回復し再発しにくい。

これは速やかに血液循環障

痛みと共に血液循環障害や筋緊張を認めるが、治療の要点は痛みがとれた時点で完治と考えて治療を中断してはならない。痛みがとれた段階は症状がとれただけで、傷めた患部の血液循環障害が改善されないまま固定化すると、そこを流れる血液で養われている筋組織や支持組織の機能が日が経つに連れて低下し、些細な刺激で障害を起こし易くなり、またその範囲も拡大する。

演者は痛みがとれてもある期間は治療を続けることが極めて大切なことと考えているが、この点に関して実際にギックリ腰や捻挫のような外傷性疾患の治療で経験する次の三点を指摘した

慢性化する機構と治療の要点を図2にまとめた。すなわち侵害

され、炎症を起こした患部には

（五ページへつづく）

(四ページよりつづく)

害を改善し、組織の再生を

促す作用によるものと思わ

れる。

(2) 初めての受傷でも数週間か

ら数ヶ月放置した場合や再

発例の場合、光線治療を始

めて痛みが治まつた時点で

治療を中断すると再発する

例がしばしば見られる。こ

れは痛みがなくなつても、

患部の血流や組織障害の回

復が不十分なためと思われ

る。

(3) 慢性化した重症例でも、痛

みがとれてから二ヶ月から

三ヶ月間の光線治療を続け

た例では、演者の経験では

五年間の経過観察で再発は

見られない。

以上の事実は光線の深部温熱

作用によって罹患部の血流を速

やかに改善して鎮痛作用をもた

らすが、慢性化した症例の罹患

部の組織の血液循環障害が完治して完全に再生、修復されるままで二ヶ月から三ヶ月の期間を要するためと思考している。また高齢者の骨・関節疾患の場合は、痛みが改善しても治療を中断することなく長期に続けることが再発、増悪を防ぐため一層肝要であるが、副次的效果としてビタミンD欠乏症を防ぎカルシウム代謝を正常にし、骨粗鬆症の予防、治療に益することを強調したい。

保温式多灯照射による ガン緩和療法

光線療法には、ガンの痛みを

軽減し、患者のQOL（生活の質）を保つ緩和療法として有用な作用が期待できるが、この際、気を付けなければならないことは、光線療法に過大な期待感を抱かせてはならないことである。演者は患者とその家族が、光線療法は病院の治療に代わるものではないことを納得してから治療しているが、三大痛といふように七転八倒する内蔵痛

がある場合には、病院の診断、治療を受けて落ち着いてから光線療法を併用するようにしている。ところで演者の治療院では光線療法の温熱療法としての作用を活用するため、演者が創案して、骨粗鬆症の予防、治療に益することを強調したい。

保温式多灯照射（本紙平成6年1月1日発行・「ドーム式べット」を用いた四灯同時照射）参照）を用いている。すなわち同時に四台の治療器を使い、原則として二台は赤外線を多量に放射するBカーボンをはさんで両面痛みのある部分をはさんで両面から照射し、残りの二台は各波長をほぼ均等に放射するAカーボンをセットして足裏、膝に各45分照射しているが、保温式多灯照射の方が一台で照射するよりガンの痛みに対する鎮痛作用がすぐれていることを経験している。

光線療法に随伴する作用

長期入院患者や重症患者は屋外で光線を浴びる機会が減るため、健常者に比べビタミンDの疫応答に関わっていることが明

不足を起こし易く、ひいてはカルシウムの体内分布の恒常性を失い、あらゆる生理機能が低下することが指摘されている。したがって光線療法を併用してビタミンDを補うことは、ガン患者の抗病力を強める点で有用な可能性が示唆されるので、この点について文献から考察する。

ビタミンDについては、カルシウム調節ホルモンとしてカルシウムの体内分布の恒常性を保つ上で中枢的な役割をはたし、カルシウムを介してすべての生理機能に不可欠な作用を営んでいることはよく知られているが、一九八〇年代になってビタミンDの受容体を持つ細胞（標的細胞）が体内に広く分布することが明らかにされてから、新たな知見が積み重ねられている。すなわち免疫との関連では、免疫担当細胞のマクロファージや活性化したリンパ球にビタミンDの受容体があり、ビタミンDが直接免

らかにされた。また腫瘍細胞との関連については、ビタミンDがマウスの骨髓性白血病細胞を正常なマクロファージに分化させることが発見されたのが端緒となつて、実にさまざまの腫瘍細胞でビタミンDの受容体が証明され、ビタミンDに腫瘍細胞の増殖を抑制する作用のあることが報告されている。

おわりに

光線療法には温熱作用を主体にした物理作用と光化学物質（光産物）による化学作用の両面の作用があるが、保温式多灯照射による温熱作用の相乗効果が、患者のさまざまな苦痛を和らげ、QOLを高めることに変わっている。

以上、光線療法について、運動器に関連した痛みに対する治療の要諦とガン患者のQOLを保つ緩和療法としての有用性について報告した。

☆慢性肝炎

症例

48歳

男性

会社員

症状

9年前

に

海外

勤務

で

東南

アシア

に

駐在

して

いた

頃に

B

型

肝炎

に

罹り

約

1ヶ月

間

入院

し

肝機能

が

正

常

化

し

た

の

で

退

院

し

た

そ

の

は

病

気

も

な

く

い

な

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

来所に至るまでの経緯

発症の状況 昨年の八月に家族で海水浴に行き、午後から海岸で左を下にして寝入ってしまい、一時間ほどして目覚めたが、左腕がしびれて動きにくくなっていた。圧迫されて血行が悪くなりしびれたと思いい、そのまま家族と帰路についた。しかし翌日から左腕は更に動かなくなり、身體の他の手足も動きが悪く、頭がフラフラして、立つことも動くことも出来なくなり、御主人の助けを借りて病院通いが始まった。

病院の対応

当初は二つの大学病院を受診したが、血液検査から脳のCTまでおよそ考えられ

運動障害を主な徴候とした一例

横浜市 関根治療室 関根 栄一

る検査をすべて行い、特別な異常は認められないと言われた。その間、いろいろな情報を得て、埼玉医大の平衡神経科を受診することにしたが、そこで医師に「病気です」と言われ、まわりの同様な症状の患者を見て、はじめて治してもらえるような気がした。なお医師はそれまで服用した薬を見て、「薬が強すぎるので替えます」と新たに処方してくれた。

薬と理学療法（リハビリ）を併用することになった。

三ヶ月間入院し、自力で車椅子を動かせるようになったが、退院の一週間前に車椅子ごと転倒、再び立てない、動けない状態に逆戻りした。しかし入院中に勧められた“光線療法”を是非試してみたいと連絡があり来所した。

治療方針を立てる

初診時所見 患者は付き添いの御主人に抱きかかえられて待合室に入り、座布団の上におろされると、横になつたままで両手両足とも全く動かない。しかし知覚はあった。「はじめまして、お願いします」、とはつきり言う。手には数珠を握りしめている。これまでの経緯を御主人が説明される。患者は痩せ衰え、頭がフラフラして寝られない、食欲もない、便通も悪い、とさまざまの症状を訴えていた。

治療に対する反応を観察 患者の光線療法に対する反応を知るため、四灯同時照射で弱めに照

射したが、

①治療を熱がる。身体が相当に冷えている。

②脱水きみで汗が出ない。トレンに一人で行けないため、極力水を飲まないようになっていた。

治療方針を説明 患者の状況から、

①身体の冷えをとるため、温かいものをとり、冷たいものを飲まない（患者は冷たいものが好きで、牛乳にも氷を入れて飲んでいた）。

②水代謝を良くするため、一日一升位の水分を補給する。

③血行を良くするため、光線治療は四灯同時照射で、足裏、膝、腹、腰に各40分照射する。

これを治療方針とする旨を説明し、患者も納得した。

回復のきさし

初回治療から三回目までは、身体の冷えをとるため熱作用の強い赤外線用カーボン（Bカーボン）を使つたが、はじめは25

部位で真っ赤になり35分がやつとだった。四回目から40分の治療に耐えられるようになり、その後は患者の訴えや病状を診ながらカーボンを変え、最初の十日間は毎日治療した。

五回目に来所された頃には、手足が発熱になり、頭が重くふらついて眠れなかつたのがぐっすり眠れるようになり、便通も良くなつた。

七回目の治療後、御主人に両脇を支えられて、自力で両手足を動かしながら治療室から出て来た。座布団に横になり、自分の手で足を引き寄せて座り、自分でコップの麦茶を飲んだ。それから患者は体調が良くなるのをはつきり感じるようになり、身体の動きも段々とスムーズになつた。

患者は十二回目の治療で来所した際に「それつが回らなくなり、足腰が痛い」と言つていたが、埼玉医大平衡神経科の勧めで山梨県の温泉リハビリ病院に三ヶ月間入院することになつた。

回復のきざし

これを治療方針とする旨を説明し、患者も納得した。

射したが、
①治療を熱がる。身体が相当
に冷えている。
②脱水ぎみで汗が出ない。ト
イレに一人で行けないため、ト
極力水を飲まないようにな
っていた。
治療方針を説明 患者の状況か
ら、
①身体の冷えをとるため、温
かいものをとり、冷たいも
のを飲まない（患者は冷た
いものが好きで、牛乳にも
氷を入れて飲んでいた）。
②水代謝を良くするため、一
日一升位の水分を補給する。
③血行を良くするため、光線
治療は四灯同時照射で、足
裏、膝、腹、腰に各40分照
射する。

分位で真っ赤になり35分がや
とだった。四回目から40分の治
療に耐えられるようになり、そ
の後は患者の訴えや病状を診な
がらカーボンを変え、最初の十
日間は毎日治療した。

五回目に来所された頃には、
手足が楽になり、頭が重くふら
ついて眠れなかつたのがぐっす
り眠れるようになり、便通も良
くなつた。

七回目の治療後、御主人に両
脇を支えられて、自力で両手足
を動かしながら治療室から出て
来た。座布団に横になり、自分
の手で足を引き寄せて座り、自
力でコップの麦茶を飲んだ。そ
れからは患者は体調が良くなる
のをはっきり感じるようになり、
身体の動きも段々とスムーズに

(七ページよりつづく)

たため治療を中断した。しかし身体が動くようになったので将来に希望を持ったように見受けられた。

温泉リハビリ病院で

一ヶ月半ほどして「リハビリ病院の治療を打切り、光線療法をしたい」と連絡があり予約を受ける。病院では院長に光線療法を受けていたことや治療方針の話をしたが、院長は「私どもも同じ考えです。温泉で温め、水代謝を良くし、薬で血行を改善する」と言わされた。しかし担当の若い女医はカルテを見るなり「こんな強い薬、私なら絶対に出しません。それにこんな病気、治せるわけがない」と言うし、病院には温泉だけで温泉プールもないし、効果もそれほどないので、早目に退院した、と言っていた。

再来時、患者は極めてゆっくり身体を振りながら歩けたが、やはり身体を振りながら歩けたが、話そうとしても2~3秒しない

と言葉にならず、舌の回りも悪く聞き取りにくかった。

再開一回目、通算十三回目の治療は気分が悪くなり30分で打ち切った。治療後、患者はトイレに行きものすごく臭い尿が出る、と言う。家族も尿が臭いと言う。なお再開三回目から治療を一日おきにした。

再開四回目、通算十八回目に、来るなり「昨日から普通に話せるようになった」と喜色満面で話す。治療室にも身体を振り振り人手を借りずに入り、一人で出てくる。「身体中が痛く、特に足が痛い」と言うが、実質的に八ヶ月間寝たきりだったのだから、時間をかけて身体を作りしかない、と話す。この段階で回復の見通しが立ったと判断した。

その後は顔面に一台増やして五灯照射とし時間は30分にしたが、少しづつ力がついてきて、顔もふくらとし、なかつた生理も順調になった。また通算で三十二回目頃から尿の臭いがなくなってきた。

通算三十四回目の治療後、ご

は診ていないが、大丈夫と言うことで転居されたと考えている。

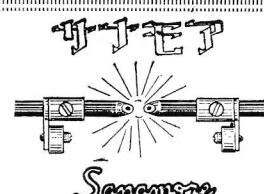
総括ならびに結語

報告例には手足が全く動かない高度の運動障害に加えてさまざまな訴えがあり、患者と家族の悩みは極めて深かったが、経過をつぶさに観察して、器質的な病気なのか心因性の機能的な病気なのか、さまざまな疑問点がある。このよだな状況で光線療法を始めたが、比較的の短期間で運動障害が改善し動かなかつた手足が動くようになり、それに伴って一般状態も著しく改善した。

以上、光線療法によって回復した重度の運動障害の一例を報告したが、光線療法の安全性、有効性を示すものと信じている。

平成8年10月29日に工業教育会館にて開催された第十八回全国藝術協会光線部会に於ける発表を要約した。

(横浜市都筑区東山田138-25
TEL 045-593-3810)



サナモア光線協会

趣意書

天地創造の昔から、眞の光、即ち太陽光線は、私たちに限りない恩恵を与えていました。サンモア光線療法は、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、目に見えないが無く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。このサンモア愛用者を以て、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ンモア光線協会を設立しました。サンモア光線協会は、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。

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

「サンモア光線協会TEL(03)3793-1528-1
3793-1532-1」

(本紙の無断転用を禁止します。)