

健康と光線

恐ろしい動脈硬化

動脈硬化は加齢に伴って誰にでも見られますが、比較的大い動脈の管壁にコレステロールが沈着し、中膜から筋細胞が内膜に移動して増殖する粥状硬化の場合には、動脈壁が厚くなって内腔が狭まると共に弾力性を失い、血液が十分に流れなくなり、ただし動脈硬化（以下、粥状硬化の意）の程度は、人により、また同一人でも、脳、心臓、腎臓、四肢など部位によって異なるため、動脈の狭窄や閉塞に起因する血流障害に伴う症状が出てから病氣として認識されることも少なくありません。

すなわち脳梗塞や痴呆の原因になる脳動脈硬化症、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）の原因になる冠動脈硬化症、腎不全の原因になる腎動脈硬化症、大動脈瘤や解離性大動脈瘤の原因になる大動脈硬化症、足が痛く

て歩けなくなる大動脈硬化症などですが、症状から動脈硬化を罹患部だけの病変としてはなりません。動脈硬化は全身性変化であり、動脈硬化がからんだ病気を合わせると死因の一位になる恐ろしい病因なのです。

カルシウムは

動脈硬化の引き金

動脈硬化の進行度と動脈のコレステロール含有量との間には密接な相関関係があることから、動脈硬化というとコレステロールを思い浮かべるほど、コレステロールは動脈硬化を促す悪玉として知られています。しかし動脈が硬化する、すなわち動脈が骨のように硬くなるのは骨から溶け出たカルシウムが沈着するからで、動脈のカルシウム含有量はコレステロール含有量と平行して増加します。これはカルシウムパラドックスが前号に記載した高血圧の発症に関連す

るだけでなく、動脈硬化を促進する危険因子になることを示しています。

動脈硬化は動脈壁に血液中の成分が浸入することによって発症しますが、その引き金にカルシウムパラドックスが関わっていることが示唆されています。すなわちカルシウムパラドックスで動脈壁に入り込んだカルシウムが、動脈の防護壁の役目をしている内皮細胞や内皮下の弾性板を障害するため、血管透過性が亢進してコレステロールのような血液成分がしみこむというのです。このようにして血液成分がしみこむと、それが

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

動脈硬化をどのようにとらえるか

一自然と共生して生きる その5一

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

動脈硬化を防ぐカルシウム拮抗剤

カルシウムパラドックス

と動脈硬化の関連を裏付ける所見として、骨量減少の程度（骨粗鬆症の重症度）と動脈硬化の進行度とが相関することが知られています

刺激によって動脈硬化の進行を促す悪循環を起こします。なおカルシウムには壁細胞の増殖を促す作用や血小板を集めて血液凝固能を高める作用などもありますので、動脈管腔の狭小化や血栓形成を一層促進するように作用します。つまりカルシウムパラドックスが動脈硬化を発症させる要因になるということです。

血管と共に老いる

老化と動脈硬化は切っても切れない関係にあるため、血管と共に老いる、といわれますが、老化が避けられないように、動脈硬化を起こさないようにするのも不可能です。しかし動脈硬化の進行を抑えたいと思うのは筆者と同じです。その第一歩は、自然と共生して生きる良い生活習慣、すなわち光線を浴び、適度な運動をする生活を取り戻し、カルシウムパラドックスを起こさないようにすることです。（五、六面に関連記事を掲載します。）

脱穀



讃光譜

宇都宮義真撮影



身体を動かそう

品物や機械は、古くなるほどこれ易く、こわすのは簡単だが、一度こわれた物を元通りに直すのは不可能に近い。そのため品物や機械を長持ちさせるには、日頃から大事に扱い、手入れを怠ってはならない。

人間の身体も同様で、どんなに丈夫な人も年をとると段々弱くなり、容易に病気になるが治すのは簡単でない。しかし適切な手入れ、即ち悪い生活習慣を断ち理にかなった養生を怠らなければ、健康長寿も夢でないのであるが、無関心な人が案外多い。

人間の身体は実によく出来ており、若いうちは何もしなくてもどうにか使えないことはないが、人間が品物や機械と異なる点は、人間は古くなるほど動かないとこれ易くなることである。無論、適当な休息は必要であるが、中年を過ぎたら意識的に身体を動かして身体機能を退化させないようにしなければならない。それで寿命の五年や十年は伸ばせるのである。

季節の変わり目は

要注意

中年を過ぎると、冬を迎える

これからの季節の変わり目は厄である。例年、この時期に高血圧合併症や心臓病などの循環器系の病気が増えるのは、急激な気温の低下に身体が順応できないためである。暖かい所から寒い所に行くとき、皮膚が急に寒冷にさらされるために血圧が上昇する。冬の夜の便所通いが危険なもののためであり、暖かい床から出て寒い便所に入るため血圧が急上昇し、脳出血や狭心症や心筋梗塞を起こすのである。また急に立ち上がったたりするのにもよくない。めまいがしたり目先が真っ暗になったりする。要は高齢になればなるほど、急激な気温の変化や体位の変更を避けることが大切で、寒い季節の暖房には気配りが必要である。

老化と成人病

老化に伴って、癌や動脈硬化のような成人病や感染症にかかり易くなるのは、これらの病気にかかり易い体質に変わるためである。ただし老化の進行程度は人によって異なるため、年の割に若く健康な人がいたり、老いて病院通いの絶えない人がいるのである。

中年以後の健康法

宇都宮 義真

誰しも老化は避けられないが、少しでも進行を抑え、出来ることなら成人病を予防したいと思っている。成人病は老化と共に気付かぬうちに進行するので、予防には身体の健康に役立つことを積極的に取り入れ、抵抗力や防御力を増強することは意義深い。

いのである。即ち癌にかかり易い体質、動脈硬化を起こし易い体質、感染症にかかり易い体質などが根本にあることに気付かず、病気になる結果だけを攻めても、原因が残っていたのでは完全な治療と言うことはできない。つまり病気の治療法には病気の方から行く方法と、身体か

ら治す方法とがあり、身体から治せば再発や併発症の予防につながるものである。

サナモアは老化予防の決め手

現代医学はとかく病気を対象に即効的効果を求める傾向があるが、長期にわたる体質の改善によって病気を克服する、いわゆる Long-term Therapy (長期にわたる治療) に医療の分野があることに着目して研究している人も少なくない。サナモア光線療法もこの目的で使われる。

サナモアを日頃から健康法として使い続けられ、血液を浄化循環せしめ、新陳代謝を旺盛にし、細胞の機能を整える作用があるので、全身の機能を若返らせ、体質を改善する効果がある。それ故、若者のような元気を保つことが出来るのであり、老化を予防する決め手として欠くことのできないものである。

「健康と光線」

昭和36年2月5日発行

— 中年以後の健康法 —

昭和37年10月5日発行

— 予防はできる! —
を要約した。



最近、活性酸素について解説した一般書が相次いで出版され、その中に紫外線で活性酸素が発生して皮膚障害を起こす、と書かれているため、サナモアの愛用者から二、三の問い合わせを受けました。

仙台市のI・Tさんは、以前からサナモアをブドウ膜炎の治療で使っていますが、「紫外線が活性酸素を発生させるのは必至で、シミ、ソバカス、皮膚癌は活性酸素の仕業」と書かれた本を読み、「ブドウ膜炎は良くなっているのでもま続けた方がいい心配はないのか」と尋ねてきました。

長年、サナモアを愛用している北九州市のF・Yさんは、四歳のご子息の尋常性白斑の治療をしていて、「現代病には活性酸素が関与しており、紫外線で発生する活性酸素はアトピー性皮膚炎を悪化させる。PUVA療法は紫外線、活性酸素、過酸化脂質、アトピー性皮膚炎の増悪の因果関係を無視した治療法で、紫外線量が過剰になると殺生力があるので組織を破壊に導く」という内容の本を読み、「皮膚科でいただく尋常性白斑のお薬には効くものがなく、原因はわからないとおっしゃるだけで、私にはもう頼るものはサナモアしかありません。けれども組織が破壊されるとしたら、私がやっている方法（ACかABで患部照射）は病気を悪化させるのでしょうか」と問い合わせてきました。

エネルギーの生産過程で

生じる活性酸素

人間を含め好気性の生物は酸素がなければ生きられません。そのため酸素が悪いと思う人はいませんが、活性酸素は諸病の根源とされている人はいるかも知れません。しかしこれはなほだしい誤解です。活性酸素には生体に欠かせない作用があるのです。

酸素は大気中から呼吸によって体内に入り、赤血球のヘモグロビンと結合して細胞まで運ばれ、細胞内に拡散によって入ります。そこでブドウ糖や脂肪からエネルギーを生産する細胞内小器官のミトコンドリアで酸化剤として働き、電子を受けて還元されますが、この過程でで

活性酸素と紫外線

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

る不對電子を持つ酸素が活性酸素なのです。話が少し分かりづらいたと思います。要は酸素をエネルギー源として利用する際に、酸素から活性酸素ができるからこそエネルギー効率が高まり、優れた運動能力を獲得したと理解すれば十分です。

活性酸素の害とスカベンジャー

活性酸素は体内で酸素が代謝される過程で生じるため、体内には活性酸素を除去するスカベンジャー、すなわち活性酸素消去系酵素が備わっています。しかし病的な状態で予想外に大量の活性酸素が発生し、スカベン

性酸素を消去する治療法がないにも拘らず、血流の回復をはかるしかないのです。しかし通常の生活をしている健康な人なら、スカベンジャーで消去されるため害をもたらすことはありません。

活性酸素から逃れたら

健康を失う

皮膚は生きています。したがって日焼けしたり、ビタミンDを生成したり、さまざまな光化学反応を起こしますが、その過程で活性酸素が発生するのは、動く活性酸素が

発生するのと同じで、あらゆる生命が日々繰り返している現象そのものなのです。

もし生命現象に逆らってまで、活性酸素の発生を少なくしようと考えて、乳児に日光浴をさせないとしたら、クル病になってしまいます。また這う、立つ、歩くのを押さえつけてさせないとしたら、健全な発育は望むべくもありません。これでは角を矯めて牛を殺すと同じことです。

この話は極端と言われるかも知れませんが、紫外線も、運動も、活性酸素も、生命にとって

必要不可欠なことを理解する一助にしてほしい、との願いがあるからです。

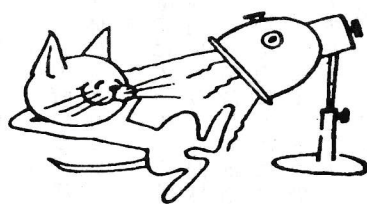
厳然たる自然の摂理

現存するあらゆる生命は自然の摂理に適応したからこそ生きられるのです。特にこれまでの地球の歴史の中で最大の出来事は酸素の発生ですが、好気性の生物は酸素の毒性を克服し、その恩恵をフルに使いこなして進化したから現在があるのです。

ご質問にあるように、人知の及ばない自然の摂理の一面を捉えて、興味本位に誇大に強調し、活性酸素は万病の原因と決めつけるのは百害あって一利もありません。このように傲慢にも自然の摂理を否定するかのごとく論ずる昨今の風潮は苦々しい限りです。

その上で活性酸素の害を防ぐスカベンジャーの代役になると、抗酸化作用のあるビタミン類（ビタミンEやベータカロチンなど）を食事では補えないほど大量に健康食品で摂ることを勧めます。しかし健康食品がないと活性酸素の害を防げないほど弱い生物なら、とうの昔に滅亡しています。事実、あるゆる生物の体内に備わっている活性酸素の害を防ぐ仕組みと比べたら、健康食品など取るに足らないものとするべきです。

☆こむら返り？



— 治 験 例 報 告 —

症例 66歳 男性 教員

症状 二、三年前から足がだるくて寝つかれないことがあったが、半年前、就寝中にふくらはぎの下の方に激痛が走り飛び起きた。触ると硬くなって冷たい。それから次第に痛みで夜中に目を覚ます回数が増え、睡眠不足に悩まされる日が続いていた。

病院の受付でこの話をしたら整形外科に回され、レントゲン検査で変形性腰椎症と診断され、痛み止めと血行を良くする薬を出されたが、一週間たっても変わらなかった。近所の診療所ではこむら返りといわれ、原因は

よく分からないがカルシウム不足との説もあるので、ビタミンDとカルシウムを処方しておくといわれた。また友人が大学病院で小児科医をしている弟に聞いてくれたが、動脈閉塞症の疑いもあると言っていたという。そんな時にサナモアを愛用している奥さんに勧められて来所した。身長172cm。体重75kg。

療法経過 足は冷たく皮膚は部分的に変色していた。Bカーボンで足裏、ふくらはぎに20分、A Bカーボンで足の甲、膝、腰、腹、背、後頭部に10分照射。なお禁煙するように強く勧めた。三日目からふくらはぎがつる激痛はなくなり、一週間後には痛みで目が覚めるのが三日に一度

☆左変形性股関節症

症例 79歳 女性

症状 三年前から左の腰や股関節が痛く、左変形性股関節症と診断されたが、その際に骨密度を測定し、同年齢の女性の平均をはるかに下回る骨粗鬆症があるといわれた。そのため知人の紹介で来所したが、左側の腰から足首にかけて痛みと訴えていた。

位になり非常に楽になった。その後、就寝中に痛みを感じる回数も激減し、最近の一週間は一度も起こしていない。ただ膝の裏側がだるく寝つけない夜が二、三回あったが、だるいところを20分照射すると直ぐ寝入って朝まで熟睡できた。これからは辛かった夜中の激痛がぶりかえさないように真面目に光線照射を続けるというっている。

神戸市 ウエノ光線療所

上野 健太郎氏報告

TEL0七八一三三二一三五八

☆切迫流産

症例 25歳 女性

症状 夫が来所して、妊娠三カ月位の妻が性器出血を起こし、

療法経過 カーボンはA Bと

B Dで、側臥位で腰、肛門30分、顔10分、膝、足首、左股関節15分、仰臥位で左右から肩10分、股関節20分、膝と足首に内外から10分照射した。治療を続けるうちに痛みが薄らぎ立居振る舞いが楽になったので、当院の治療に自宅治療を併用することにしたが、約一年三カ月後に骨密度が改善したといわれ、更に自信をつけ喜んで治療を続け

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」をセッとしたり、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效果について一切の責任はもてませんので異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

産婦人科で流産予防の注射をし

示した。なお症例は親子二代のサナモアの愛用者である。

は保障しかねるといわれたが、光線療法で出血は止められないか、と質問された。夫の話だけでは細部まで分からなかったが、とりあえず自宅での照射法を指

療法経過 Cカーボンで、下腹部から陰毛の部位に全開およ

び第一集光器を使って30分から60分位照射するが、気持ち良ければそれ以上でもよい。加えて腰の上部と下部に全開で30分から60分、局部にお産の要領で全開および第一集光器を使って20分から30分、基本照射としてAカーボンで、足裏、足首、膝に15分から20分照射する。なお一般的な注意として、極力安静にするように話した。その後、性器出血は止まって順調に経過し、無事男児を出産した。現在、母子ともに健康である。

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL0四四一七二二一五〇六七

春日市 育美健康光線療研

山崎 いく子氏報告

TEL0九二一五八一二〇三九

血管の構造と機能

血液が管腔内を流れる管を血管といい、動脈、毛細血管、静脈に分類します。動脈と静脈の血管壁は、外側から外膜、中膜、内膜(内皮細胞)の三層から構成されますが、毛細血管の管壁は一層の内皮細胞があるだけで物質交換に適した構造になっています。

虚血性疾患は予防できるのか

—動脈硬化をどのようにとらえるか・補遺—

サナモア光線協会 医学博士 宇都宮 光明
サナモア中央診療所

その内外に弾力性を保つ弾性線維(内弾性板、外弾性板)が発達しています。これに対し静脈の管壁は、平滑筋や弾性線維に乏しいため薄くなります。

動脈硬化の種類

動脈硬化は成因から、粥状硬

化、細小動脈硬化、中膜硬化に大別されますが、病変が進行すると血管腔が狭くなって詰まったり、血管壁が破れて出血します。

動脈硬化の中で最も注目されているのは、本紙の一面にも記載した粥状硬化ですが、大動脈や太さが4mmほどの中等大の動脈(冠状動脈、脳動脈、腎動脈、大腿動脈など)の内壁にコレステロールを主体に血液成分がしみこんで沈着し、かゆ(粥)状のかたまり(粥腫)またはアテロームという)を生じるため、血管腔が徐々に狭くなり血流がとどえることがあります。この状態を虚血性疾患といいますが、虚血性疾患、中でも虚血性心疾患、すなわち狭心症や心筋梗塞の増加に歯止めがかからないことから、動脈硬化といえば粥状硬化のことといってもよいほどなのです。

これに対し、細小動脈硬化は脳出血の病因として恐れられています。すなわち太さ0.2mm前後の細小動脈の平滑筋や弾性線維が侵され、血管が脆くなって血圧に耐えられずに破れて出血するのです。

動脈硬化の危険因子

ていることは既述しました。

危険因子とは病気を促進する要因のことですが、動脈硬化には共通の危険因子と種類によって異なる危険因子があります。すべての動脈硬化に共通の危険因子としては、体質(遺伝)、加齢(老化)、高血圧、糖尿病、食塩過剰摂取、喫煙、アルコール、ストレスなどがあげられています。

現今の飽食の時代を反映して、動脈硬化の危険因子として広く知られているのは、コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)の値が高い高脂血症、中でも高コレステロール血症でしよう。この高脂血症は、粥状硬化、病気に置き換えれば虚血性疾患の最大の危険因子とされ、しばしば薬物療法の対象にされています。外にも粥状硬化の危険因子としては、高尿酸血症、肥満、運動不足などがありますが、いずれも美味いものを食べて動かないという生活習慣が背後にあるため、大きな関心を呼んでいます。

これに反し血管が破綻して出血する脳出血の病因として重視される細小動脈硬化は、低栄養

と重労働が危険因子になります。すなわちかつての御飯と味噌汁と漬物というような一汁一菜の食事では、蛋白質が足りないの

で動脈壁を構成する細胞が弱くなり、脂質が足りないの細胞膜を形成するコレステロールが不足するため、動脈壁に壊死や動脈瘤を起こし、引いては血管の破綻を招くのです。

中膜硬化の最大の危険因子は、これまで随所で述べたカルシウムパラドックスです。

ところで近年の病気の變遷を見ると、脳出血が減り、虚血性心疾患が増えました。これは食うや食わずの時代から飽食の時代に移ったことと無関係ではないと思うと皮肉な気さえしますが、食事は好き嫌いなく腹八分目に肝要なのです。

高脂血症について

高脂血症は検査値の異常で診断する「検査病」で、成因になる脂質には、コレステロール、中性脂肪、磷脂質、遊離脂肪酸の四種類があります。その中で虚血性疾患の誘因になる粥状硬化の危険因子として重視されているのは、コレステロールと中性脂肪ですが、飛び抜けて知られているのが血清総コレステロ

ール値が高い高コレステロール血症です。

コレステロールは主に肝臓で合成され、生命現象を営む上で不可欠な物質ですが、高コレステロール血症が虚血性疾患の病因になる粥状硬化の危険因子としてこれほど有名になったのは、アメリカのフラミンガムで虚血性心疾患と血清総コレステロール値とが関連することが長年にわたる追跡調査で指摘されてからです。

ところでわが国の高脂血症の診断のガイドラインは、日本動脈硬化学会が一九八七年に虚血性心疾患の増加傾向を受けて、従前よりは低めに設定した診断基準値、すなわち「血清総コレステロール値220mg/dl以上」が、十分な論拠もなく意見の食い違いもあるのに広く浸透しています。その上、一回でもこの値を越えたら即座に告知して薬を処方する医師もいるため、近年患者数は激増しました。

抗高脂血症薬の限界

高脂血症に対する抗高脂血症薬による治療は、血清総コレステロール値を目安に行われますが、血清総コレステロール値が(六ページにつづく)

(五ページよりつづく)

220 mg/dl以上を高コレステロール血症とすると、成人病対象年齢層の約20%が該当し、その中の多くの人が薬の服用を強いられれています。そのため薬による治療が粥状硬化を予防する全てのように捉えるくらいすら生んでいます。高コレステロール

血症は粥状硬化の多くの危険因子の一つでしかなく、虚血性心疾患の治療で期待した成果には程遠いのが実情です。これは抗高脂血症薬の有効率が極めて低いため、これまでに諸外国で行われた大規模な研究でも数パーセントに過ぎません。勿論、わが国でも虚血性心疾患の罹病率が明らかに低下したことを示すデータはなく、生活習慣を無視しては無意味な投薬になりかねない、と指摘する専門家もいるほどです。

なお高コレステロール血症と診断される患者の約一割は、体質が遺伝する家族性高コレステロール血症です。本症は片親の場合で総コレステロール値は300 mg/dl以上、両親の場合だと総コレステロール値は500 mg/dl以上になることがあります。こ

のような症例を除いて、血清総コレステロール値が300 mg/dl以下なら、安易に副作用のある薬に頼るのではなく、食事療法や運動療法に光線療法を加えて治療して損はありません。生活習慣が根っこにある病気は、生活習慣を正してこそ効果が期待できるからです。

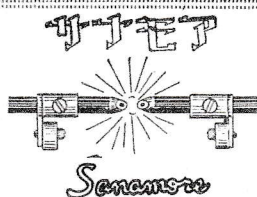
ところでフラミンガムでの研究報告以降、コレステロールと虚血性心疾患の関連性についての研究は世界的に行われていますが、コレステロールについては量より質だとする説に移りつつあります。すなわち動脈硬化を抑制する善玉のコレステロール(高比重リポ蛋白、HDL)と動脈硬化を促進する悪玉のコレステロール(低比重リポ蛋白、LDL)があることは半ば常識になっていますが、現在はLDLでも酸化された酸化LDLこそ悪玉の張本人とする見解が有力になっていきます。

虚血性疾患予防のポイント

虚血性心疾患のように虚血に起因する疾患を予防するためには、高脂血症治療薬の限界を知り、薬の有無に関わらず、粥状

硬化の危険因子を避ける生活習慣を身に付けなければなりません。すなわち高脂血症に伴う粥状硬化の危険因子には、食事や運動のように文明の恩恵とも言える利便性が密接に関わっていますので、現実生活習慣を変えるのは容易なことではありません。しかし粥状硬化の進行を抑制するためには、各人が自己の生活習慣に責任を持つ必要があることも見逃してはなりません。

医師は指示に従うか否かを、素直に従うという意味の英語を借用して、「コンプライアンスの良否」といいますが、一般的な傾向として、治療薬のコンプライアンスは良いが生活面でのコンプライアンスは悪いのが普通です。しかし虚血性疾患、言い換えるなら粥状硬化を予防するのに、抗高脂血症薬の治療効果を過信して自身の生活習慣を過小に評価するとしたら、これ以上の思い違いはありません。殊に血清総コレステロール値が300 mg/dl以下なら、普段の生活習慣から直すことに主眼を置くべきなのです。



サンモア光線協会

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。従って、目に見える可視光線だけでなく、目には見えないがな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。

サンモア光線協会

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

サンモア光線協会 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。)