

ちなみに糖尿病は日本において、第二次世界大戦の戦時中から戦後には殆ど消失しました。厚生省の統計でも、糖尿病は一九五五年から三十年後の一九八五年には30倍になったと報告されています。このように糖尿病が激増した最も主要な要因は、当時と今との生活習慣、すなわち

ますが、文明のお陰で豊かになつたと喜んだ生活习惯こそ糖尿病の多発を招いた元凶なのであります。そのため患者教育の第一歩は、食事をひかえる食事療法とエネルギー消費を増やす運動療法とされますが、一層確かな効果を得るには、食事療法や運動療法だけでなく、自然と遊び常

ビタミンDは日光ビタミンと呼ばれるように、光線(紫外線)を浴びると過不足なく生成されますが、他のビタミンと異なり食事で補うことは難しいため、光線を浴びないと欠乏します。このビタミンDはさまざまな機能的器官にホルモンとして作用しますが、その中にインスリンを

り、カルシウムパラドックスで分布比率がくずれると情報を的確に伝えられなくなることは既述しました。糖代謝との関連では、ベータ細胞にインスリンを分泌せよと指令するのもインスリンが標的細胞にブドウ糖を使えと指令するのも、カルシウムの分布比率が保たれていること

失つたもの
　　昨今の生活
　　と今次の大戦
　　の前後に強い
　　られた生活を
　　比べると雲泥
　　の差がありま
　　す。その得失
　　の中で、得た
　　ものに飽食
　　(美食) があ
　　り、失つたものに身体を動かす
　　ことや光線を浴びることが含ま
　　る。

病をどのように
と共生して生きる その 6 —
とらえるか

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

ビタミンDはインスリン
の産生を促す

率の恒常化

明 報 伝達には細
生体内の情
況がカルシウムの分布比
で糖尿病は悪化する
カルシウム バラドックス
とを明らかにしたのです。
スリンの産生を促進することを明らかにしたのです。
スリンの産生を促進することを明らかにしたのです。
が疲弊してインスリンの分泌能が低下する事態を招きますので糖尿病はますます悪化します。
サナモア光線療法のすすめ
糖尿病の治療は生活習慣を改めることから始めなければなりませんが、これから的生活習慣の中にサナモア光線を浴びることを加えてください。自然と产生する光線を浴びる生活習慣を改善します。
(関連記事を四五面に掲載しました。)

の違いにあります。そうしてこの事実は、糖尿病の治療で最も肝要なことは生活習慣を改める点にあることを如実に示しています。

を取り戻すことが強く求められます。その理由は次に記載します。

をカルシウムの影響を除外して検討し、一九八〇年にビタミンDが不足するとインスリン分泌量が半減すると報告しました。言い換えるなら、ビタミンDはベータ細胞のビタミンD受容体

ち日常生活（ライフスタイル）

水木栄

発行所
〒153-0063
東京都目黒区目黒
4-6-18
サナモア光線協会

卷之三

پیش‌نگاری داری

日本と光 日本と光

発行所
〒153-0063
東京都目黒区目黒
4-6-18

年4回発行
会費年500円
電話 東京(03) 3793-5281
3712-5322

謹賀新年

平成十年元日
ナナエアヒ

(五日より営業します)



宇都宮義真撮影

ノリ採り

も前世になることがある。
病気についていえば、今日の
病気は昨日までの因縁（原因）
によって病気になつたのだから、
今日からの因縁（原因）によつ
て明日から健康に向かうことも
出来るのである。

明日の健康

明日の健康を望むなら、今日からその因縁（原因）をつくらなければならぬ。蜜蜂や蟻の

費用をかけるようなものである。これに対し夏の間に日光浴をすれば、冬になって風邪が流行つても風邪を引かないという言い伝えは、自然の定めにのつとつと抵抗力を高めるからである。日の健康のために屋外で新鮮な空気や日光に親しむ必要がある。

来がつながっている。過去に医学
者が正しいと信じていたことが、
現在の研究で誤りと分かり、未
来には全く別のことが正しくな
るもの因果である。実際、過去
に今では全く顧みられない有害無
益な治療法が幾世紀にもわたっ
て行われた歴史があり、未来は
誰にも分からることを現在に
当てはめてみると、現代医学に

人類の救いの希望はこの世的な学者の手にあるのではなく、自然という神の知恵にある。サナモアは神の知恵の太陽光線を人工的に再現した治療法であり、それ故に因果に応じた報いは得られるのである。

「健康と光線」

昭和35年8月5日発行

—病気も前世の因縁か—

—医学の専門家—

を要約した。



前世の因縁

何事も前世の因縁で諦める人がいる。そういう人にかかると、病気になるのも前世の因縁になる。しかし前世の因縁で諦めるのは因縁を自分がつくっていることに気づかないからである。そつそつ前世にいりつづぶら

ような昆虫でさえ、夏の間に冬の食料の準備を怠らないように、万物の靈長を自負する人間は、明日の健康のための対策を講じているだろうか。

変のものはないという意味である。すなわち因縁によって変化することである。因縁とは因果、言い換えれば原因と結果である。原因がなければ結果はない。森羅万象のすべてで、昨日までの原因が今日の結果になり、今日の原因が明日からの結果になる。医学も因果で過去と現在と未

誤りがないと断言することは不可能なことであり、医学の専門家を恐怖の念をもつて見上げる技術文明万能の態度は間違っている。医学者は人類を救う代わりに危険にさらしているかも知れないからである。

人類の 救いの希望

宇都宮 義真

これに少し何十億年の歳月をかけて完璧につくられた自然に誤りはない。病気の予防や治療においても自然の力を利用すべきである。すなわち病気になつて医者よ薬よと騒ぐ前にサンモアを毎日一～三十分照射しておくと病気にならずにすむのは、自然の助けを借りてはいるからである。換言すれば、自然の太陽光線の力を活用するという原因がなければ、健康になつて治癒力を高めるという結果を得られないのである。

人類の救いの希望はこの世的な学者の手にあるのではなく、自然という神の知恵にある。サナモアは神の知恵の太陽光線を人工的に再現した治療法であり、それ故に因果に応じた報いは得られるのである。

昭和35年8月5日発行
—健康と光線—

—病気も前世の因縁か—
—医学の専門家—

を要約した。

心臓病と生活習慣

東京慈恵会医科大学
内科学講座助手

医学博士 宇都宮 正範

高脂血症、糖尿病、肥満が増え、心臓病の危険因子とされる高血圧、長していると考えられるのです。また、食生活の変化とともに、私たちの社会の構造的な変化や生活習慣の変化も見逃せません。高度に発達し、ますます複雑化

日本人に心臓病が増えていくかというと、食生活の変化が要因の一つにあげられます。動物性脂肪の多い欧米スタイルの食事により、心

ストレスがたまり、交通機関の発達した都市では、ヒトが歩くこと忘れ極端に運動量が減ってきているのです。この様に、生活習慣の変化が心臓病の発生を惹起していると言つても過言ではないでしょう。

心臓病の中でも、特に増加の著しいのが虚血性心臓病と言われる狭心症と心筋梗塞で、この二つは心臓の筋肉（心筋）を栄養する冠動脈の狭窄などにより、心筋に十分な血流を供給できなくなつた時に発症します。動脈の狭窄は、血管にコレステロールや脂質などが沈着し、血管が

診断され、治療が必要な場合は、薬物療法や冠血行再建術と呼ばれる心臓カテーテル療法や外科療法が行われます。具体的な治療法については、個人の状態により千差万別なため触れませんが、医師と良く相談されることをお勧めします。

それでは、虚血性心臓病と診断されたら、自分は何に注意しどうしたら病気を克服することができるでしょうか。生活習慣病とも言われる虚血性心臓病においては、日常の生活行動に十分な配慮が必要です。簡単にいきつたのポイントをあげて説明

適度な運動は、高血圧や肥満症を防ぎ心臓病の予防と再発防止に役立ちます。具体的にどんな運動が良いかというと、酸素を十分に取り込みながら、ゆったりと行う有酸素運動が理想とされており、これにはウォーキング（早歩き）、ジョギング、水泳、サイクリングなどが挙げられます。毎日の生活が忙しく、運動する暇もないという方は、運動時に1区間手前でバスや電車を降りて、会社までウォーキングするという習慣を、生活の中に取り入れてみてはどうでしょうか。

満正直をくさり連通車中申入を負担がかかります。そのため、心筋梗塞や不整脈が起りやすくなるのです。心臓に負担の少ない適度な入浴とは、38—40度のお湯加減で、入浴時間は10—15分、湯船につかっている時間は3—5分程度と考えてください。なお、入浴に際しては、あらかじめ脱衣場や浴室を温めておくことも忘れないようにして下さい。さらに、温度の変化も心臓発作の誘因の一つにあげられます。が、特に寒く冷え込む季節は、心筋梗塞等を起こしやすいので十分な注意が必要です。暖房のきいた室内から寒い場所

が当然早くなり、本来、七十年は使用可能な血管が四十年から五十年で破綻をきたして、つまってしまいます。また、心臓病が遺伝するかどうかはまだ十分に解明されていませんが、虚血性心臓病については同一家系に多く発生する傾向が分かっています。近親者に心臓病の方がいる人は、積極的に他の冠危険因子を取り除く努力が必要でしょう。

くつかのポイントをあげて説明します。最初に食生活ですが、基本は多種類の食品から栄養をバランスよくとることです。もちろん塩分やエネルギーのコントロールも重要ですが、その前提として栄養バランスのとれた食事

適度な運動は、高血圧や肥満を防ぎ心臓病の予防と再発防止に役立ちます。具体的にどんな運動が良いかというと、酸素を十分に取り込みながら、ゆったりと行う有酸素運動が理想とされており、これにはウォーキング（早歩き）、ジョギング、水泳、サイクリングなどが挙げられます。毎日の生活が忙しく、運動する暇もないという方は、勤時に1区間手前でバスや電車に取り入れてみてはどうでしょうか。

を防ぐには、「急がず、あわざず」をモットーにするのが良いでしょう。入浴は、疲労回復やストレス解消に有効ですが、心臓事故を起こしやすいという恐怖感も持っています。熱いお風呂に長時間つかる人もいれば、鳥の行水のような人がいます。湯温の好みは人様々で、42度以上の熱い湯は皮膚を刺激して血压を一時的に

満を持して車両の運通中間りをなすを正しくは、心筋梗塞や不整脈が起こりやすくなるのです。心臓に負担の少ない適度な入浴とは、38—40度のお湯加減で、入浴時間は10—15分、湯船につかっている時間は3—5分程度と考えてください。なお、入浴に際しては、あらかじめ脱衣場や浴室を温めておくことも忘れないようにして下さい。さらに、温度の変化も心臓発作の誘因の一つにあげられます、特に寒く冷え込む季節は、心筋梗塞等を起こしやすいので十分な注意が必要です。

糖尿病とは

糖尿病は遺伝的な素因に後天的な環境因子が複雑にからみあって発症すると考えられていますが、大まかにインスリン依存型糖尿病とインスリン非依存型糖尿病にわけます。

インスリン依存型糖尿病は小児に多く、ウイルス感染などで遺伝的に自己免疫機序

が作動し、インスリンを分泌するベータ

細胞が破壊されて発症する

とされています。有病率は十万人あたり十人前後であります。この病気はインスリンを分泌しなくなるためインスリン療法の絶対的適応になりますが、血糖のコントロールを厳格にして高率に起こす合併症を予防しようとすると低血糖発作を起こしやすく、目的を達成するのは難しいのが現状です。

インスリン非依存型糖尿病は四十歳以降に多く、遺伝的な素

因に後天的な誘発因子（生活習慣）、すなわち肥満、過食、運動不足（光線不足）、ストレスなどの負荷が加わって発症する

と考

えられています。

現時

点で

は

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

、

<p

(四)ページより(四)へ

(四ページよりつづく)
その一方で抗糖尿病薬による
医原性の低血糖発作が慢性合併
症の発症を促し、悪化に関与す
ることが知られています。低血
糖発作は高齢者ほど起こし易く、
特に低血糖昏睡はそれ自体で死
に至ることもある危険な合併症
ですが、血行動態の急激な変化
を介して、心筋梗塞、脳卒中、
眼底出血などを誘発します。

合併症の対策

糖尿病は血管障害や神経障害を併発しやすく、合併症を起こすと生活の質(QOL)を低下させるばかりか生命をも脅かすため、その制圧に膨大な費用が使われています。しかし合併症を防ぎ切れないので、インスリン依存型糖尿病の平均余命は約三十年、インスリン非依存型糖尿病の余命は健常人の約七割で、寿命は十年以上短いのが実状です。

では合併症を防ぐ有効な対策はないのでしょうか。殆どの家庭医学書には、医師の適切な治療で合併症は防げるかのように書いてあります。しかし現に合併症に苦しんでいる大半の患者は、医師の治療を受けていないのではなく受けているのです。かつて本紙（昭和62年1月1日発行・「応用光線療法学」）に、
「糖尿病学は進歩したというけ

「どう果たして本当なのか。錯覚ではないのか」と述べた糖尿病研究の大家の言葉を引用しますが、多発する合併症に対する無力感が表れています。

ンスリリン抵抗性を改善するよう
にすることです。すなわち糖尿病
法では抗糖尿病薬による薬物療
法に優先する基礎療法として生
活習慣に対する指導を行い、か
つ自己管理を強制することが極
めて重要なのです。しかし誰に
とっても生活習慣を改めるのは
言うほど易しくはありません。
そのため生活習慣に関係なく薬
で血糖をコントロールしている
のが実態ですが、これでは画竜

作用で逆にどんどん太ってきて、合併症の間屋になってしまいま
す。しかるに患者は薬で見掛け
の血糖値がコントロールされて
いるため合併症は起きないと勝
手に思い込み、薬で低血糖发作
を起こしても砂糖水を飲めば大
丈夫と思っています。こうして
合併症に決定的に不利に働く豊
かな文明生活を享受し、生活習
慣を改めることをなおざりにし
てしまふ。これではよき云々

てしまします。これでは本末転倒もはなはだしく合併症を起すのは当たり前です。皮肉な見方をすれば、文明が発達し、医学が進歩し、血糖をコントロール出来るようになったことが血管合併症の多発を招いていると言えなくもないのです。

光線療法を加えて行うことですが、そうすることでインスリン抵抗性を是正し合併症を防ぐことができます。

まず食事療法については、やたらと厳しい食事制限を強いても長続きしませんので、標準体重を目安にすることを勧めます。最近は肥満度を体重(kg)を身長(m)の二乗で割るBMI(ボディ・マス・インデックス)が、そうすることですべての合併症を防ぐことができます。

と呼ばれる方式で算定した数値で表すのが一般的に用いられます。すなわち数値が20から24が普通、20以下は痩せ、24から26.5までは太り気味、それ以上は太り過ぎです。そこで理想体重をBMI22とすると、身長の二乗を二十二倍した体重が目標になりますが、この数値に徐々に近づくのが代謝面からは理想的です。ただし食事制限はしても、カルシウムを摂ることは忘れないでください。

を組み込むことが最も望まれます。例えば毎日通勤途上に足で一時間歩くだけでも、二百五十カロリー前後のエネルギーを消費するので減量にも役立ちます。

光線を浴びないと不足するビタミンDとカルシウムの作用については一面に掲載しました。要點をなぞると、ビタミンDとカルシウムの欠乏はインスリン

生活習慣と光線療法

生活習慣を改めるとは、食事療法、運動療法、減量、それに

障を来さないためには、日常的な暮らしの中に運動をする機会

珍しくなく、光線療法の有効性を裏付けています。

日本療術学会
伏尾温泉 不死王閣
平成九年十一月十七日



社団法人神奈川県療術師会

肺癌の治療経験

海渡 一二三

光線療法には温熱効果に加えて、ビタミンDを生成する作用やカルシウムの恒常性を保つ作用を介してあらゆる生理機能に関わっており、健康を保持する上で欠くべからざる作用がある。したがって光線を浴びないと生理機能が減退し、個体の抗病力が低下する。演者はこの観点からさまざまな病気の治療に光線療法を行い治療効果を検討して

(はじめに)

ところです。演者の治療院に来所する患者の中に癌患者もある。演者は癌患者の治療をする際には、病院の治療に替わるものではないことを前以て説明し、相手が納得した場合に限り行っている。その中から肺癌の三症例での経験を報告する。

（症例）

○患者1 37歳 女性 主婦

【診断】 末期肺癌 昭和54年6月12日初診

【主訴】 咳、喘鳴、呼吸困難

【現病歴】 付き添つて来た妹の話では、肺癌は手遅れで手術適応はなく余命三ヶ月と宣告されたという。なお患者には慢性

○患者2 38歳 男性 会社員

【診断】 肺癌の手術後例 昭和59年4月20日初診

【主訴】 咳、痰、微熱

【現病歴】 肺癌の手術を受け退院した直後に姉に付き添われ、

術後の体調を整え抗病力を高めたいと来院された。来院時、咳がでて痰がからまり、微熱があり、貧血がみで顔色も悪く、食欲不振、不眠、筋力低下を訴えていた。

○患者3 70歳 男性 魚屋

【診断】 平成8年6月に死後解剖で肺癌が判明

【現病歴】 30年来の光線療法の愛用者で、光線のお陰で元気になっており、毎年健康診断を受けており、平成6年、7年とも異常なしと聞いていた。演者が患者の死を知ったのは、平成8年10月に奥さんが来院した際に、「御主人は元気ですか」と尋ねたら、「主人は今まで太る年

（はじめに）

奥さんの話では、前日まで普段通りに仕事をこなし、死後の解剖で肺癌が死因と断定されたと

いう。

（治療法）

患者1と患者2の治療に使用したカーボンは、紫外線、可視線、赤外線をほぼ均等に放射するAカーボン、赤外線領域を増量したBカーボン、可視線領域を増量したDカーボンであり、患者の症状や経過により、AA、AB、ADの組み合わせを選択し、三台から四台の光線治療器を同時に使い、三灯あるいは四灯照射で行つた。

照射部位ならびに照射時間であるが、全身照射に重点をおいて、側臥位で、肛門、顔、胸、腰、膝、腹、足裏、後頭部、背などに10分～20分、仰臥位で耳、肩、腰、膝などに左右から10分、外に患者が希望する部位に照射した。

患者3はABカーボンで、顔、後頭部、背、腰、腹、膝、足裏などに10分～15分照射することを日課にしていた。

（経過ならびに成績）

患者1は苦痛を和らげられな

いた。しかし骨と皮のままで太った。しかしそのままで太った。

（八ページへつづく）

(ペルジムラルル)

た。患者は病院に行きたくないと渋ることもあつたが、必ず通院するよう強く求めた。病院に行く度に、「苦しくないか?」「と聞かれるので、「苦しくない」と答えていると笑っていた。

治療を始めて四年を経過した頃から、呼吸器症状は軽かつたが、手足が冷たく、立ちい振る舞いに力がなく、衰弱は明確になつた。そのため入院するよう勧め、外泊時に光線療法を続けることとしたが、次第に顔や両腕がむくむようになり、死期が近いことを感じさせるようになった。患者は最後に来院した五日後に、さほど苦しむこともなく、病名も知らぬまま死亡した。余命は三ヶ月と宣告されたから、全経過は四年九ヶ月で、光線療法が延命にいくばくかの役割をはたしたと考えられる。なお死後に家族から苦痛の軽減と延命を喜ぶ礼状を戴いた。

剤、放射線とも使われていない。治療を始めてから日に日に咳や痰や微熱が出なくなり、手術をした背中の痛みも消えたので、四ヶ月後から当院の治療は月に一回とし、自宅で治療を続け経過を追跡した。その後の経過も順調なため、当院の治療は一年で打ち切り、異常があればすぐによくに知らせるように話した。しかし特記することはなく、現在は保健のため光線療法を続けている。

の一位は胃癌であるが、男性では肺癌が最も多い。昨今の肺癌による死>者数は四万人台に達し、このまま推移すれば二〇一〇年には十万人台になるといふ医学者もいる。ところで癌治療の主流は、手術療法、抗癌剤療法、放射線療法であり、侵襲を伴うことから侵襲的療法といわれるが、進行癌や末期癌では負担を強いる割に効果は低いとされている。これに対し温熱療法や免疫療法のように侵襲の少ない治療法を非侵襲的療法と呼び、癌治療にさまざま形で応用されている。光線療法には温熱効果があり、またビタミンDには腫瘍細胞の増殖抑制・分化促進作用や免疫応答を調節する作用があることから、非侵襲的療法として応用できると考えているが、評価については将来の検討を待ちたい。

天地創造の苦から、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感じて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 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)3793-1521
三七一二一五三二二

A stylized logo for 'JET' featuring the letters in a bold, blocky font above a starburst graphic. Below the starburst is a horizontal bar with two circular components and two small mechanical-looking feet at the ends.

サナモア光緑協会
趣意書

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)3793-1515

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)3793-5281
(三七一二一五三二二)