

風邪と診断される症状を起こす殆どの原因はウイルス感染ですが、原因として九種類のウイルスが知られており、一括して風邪症候群と呼ばれます。この風邪のウイルスに効く薬はありますので、風邪薬と称する薬は症状を軽くするだけの対症療法薬に過ぎず、しかも副作用はありませんので、治療は体力を温存することに気を配り、いわゆる風邪薬は服用しない方がむし

海水浴をすると  
風邪

# 世界と光 影

ご無難です

さて海水浴をすると風邪を引かないという言い伝えは、海水浴をすると否応なく浴びる日光に免疫を強化する作用があるためです。免疫がしっかりと監視していくれば、風邪のウイルスは侵入できないか、侵入しても撃退されてしまいます。

日光浴の免疫機能に及ぼす効用の一につに、ビタミンDのカルシウム代謝調節作用があります。すなわちこれまで“自然と共生

して生きる”で取り上げた生活習慣病で述べたように、ビタミンDにはカルシウムパラドックスを防いで細胞の情報伝達に欠かせないカルシウムの体内分布の恒常性を保持する作用があります。したがってビタミンD欠乏でカルシウムの体内分布の恒常性が失われれば、一兆個といわれている免疫担当細胞が一糸乱れず相互に連携してウイルスと闘えなくなります。

そこで何でも食べて自己か非自己かの選別をするマクロファージと呼ばれる食細胞がウイルスの侵入に気付くと、その情報を免疫を司るリンパ球に伝えます。リンパ球のT細胞は抗ウイルス作用のある液性の生理活性物質

# 免疫をどのように とらえるか

—自然と共生して生きる その7—

サンモア光線協会  
サンモア中央診療所

医学博士 宇都宮 光明

ビタミンDの受容体はマクロファージや活性化したリンパ球（T細胞、B細胞）に存在し、それらの機能を分化を促し、それぞれの機能を

# 一自然と共生

## サナモア光 サナモア中央

### 医学

# して生きる その7- 協会 診療所 博士 宇都宮 光 の細胞分化説 導作用 ビタミンD カルシウム代謝 調節作用によつ て免疫を強化す るだけでなく、

—  
明  
一  
ラーテ細胞を増やして対抗します。この一連の反応が細胞性免疫です。これと並行してヘルパーT細胞がB細胞にウイルスにミサイル攻撃をしかける免疫グロブリンの産生を命じます。これが液性免疫です。このように免疫に関わるすべての機能を総動員して、風邪の原因ウイルスに総攻撃をしかけ、総攻撃をしかけるのです。

## 夏の日光浴で する作用がありま

發揮するように誘導します。またNK細胞やキラーT細胞の細胞障害活性、すなわちウイルス感染細胞に対する攻撃力を増強

風邪のウイルスと闘うのは各人の免疫力（自然治癒能）です。それには体力の消耗を防ぐ一般養生法、すなわち安静、保温、水分補給、栄養摂取などに加え、サナモアを照射して免疫力をベストな状態に保ち、風邪のウイルスと闘って下さい。

が低温で湿度が低い冬の環境で活発に活動する性質を持ち、感染力が強くしばしば重篤な合併症を伴います。殊に免疫機能が未発達な乳幼児（抗原に接する）ことで免疫機能は強化され、や免疫機能が低下する高齢者で死亡例が増えるため恐れられています。このようにインフルエンザはビタミンDが最も欠乏し、免疫力が低下する冬に流行しますが、夏の日光浴が冬になつても免疫力を高めるのは、ビタミンDは脂肪に溶ける（脂溶性ビタミン）ために数ヶ月は体脂肪組織に蓄えておけるからです。

(関連記事を五、六面に掲載)



# 時間生物学から健康を考える

## —光線が体内時計の同調因子—

ナモア光線協会  
ナモア中央診療所

医学博士

宇都宮 光明

体内時計が刻む日内リズム

一日は24時間で、日々の日程は時間で決められていますので、時計が正確に時を刻んでいないと生活のリズムは減収暴食になってしまいます。そのため時計の時刻は正確に調節しておかないと社会生활はいとなめません。

同様に地球の自然環境に適応したヒトの生物は、昼醒のリズムや活動のリズムを一日24時間にきらんと同調させる体内時計を持つています。この生理的なリズムは時計遺伝子の支配を受けていますが、実は24時間よりもわずかですが長い固有のリズムなのです。そのため時計を外部環境に合わせて同調させが必要があります。その役割

は時間で決められていますので、時計が正確に時を刻んでいないと生活のリズムは減収暴食になってしまいます。

日内リズムは単細胞生物から哺乳動物のヒトに至るまで、あらゆる生物にあります。ヒトの場合、朝、陽光が目から入ると光線のエネルギーによって励起されたメッセージは網膜を通じて視神経に伝えられますが、その一部は体内時計の中枢と考えられている視床下部の視交叉上核を経て脊髄に達し、更に上頸部神経節に行き、そこから松果体に伝達されて松果体ホルモンのメラトニンの分泌が減少します。これらの情報はヒトのあらゆる機能を目覚めさせ、活動に適したりズムを始動させます。

一方、陽が落ちて暗くなるとメラトニンの分泌が増し、睡眠や休息に適したりズムになります。

ヒトはこのようにして日内リズムを調節すると考えられていましたが、全盲の盲人に日内リズムがあり時差ボケを起こすことから、目以外で太陽エネルギーを感じして日内リズムを同調さ

をなっているのは、すべての生命を生んだ太陽エネルギーの源の光線です。このようにしてつくられる一日のリズムを日内リズム（慨日リズム）あるいはサークルディアンリズムと呼びます。

盲人の体内時計を外部環境に合わせてリセットするのは、一

般には時間に拘束された社会生

活を強いるためと考えられ、太陽エネルギーを目以外に皮膚でも感知するのか否かに

については明確ではありませんでした。

この点についてコーンエル大学のキャンベルとマーフィーは、皮膚に光線を感じするセンサーがあり、日内リズムを調節し

ている可能性を検討するため、光線照射によって体温とメラトニンの日内変動、すなわち体温は日中に高く夜低いこととメラトニンは日中に減り夜増すことの位相差がずれるかどうかを指標にした実験を行い、日内リズムの時刻をリセットすることに成功したと報告しました。実験の詳細は省きますが、被検者が全く光線を照射されたことに気付かないように膝の後ろのくぼみ（ひかがみ）に光ファイバーの光線を使って真夜中と早朝に

せている可能性が指摘されていますが、未解決なまま残されました。

彼らは適切な時間帯にこの方

法を応用して体内時計の日内リズムの時間をリセットすれば、

睡眠障害、時差ボケ、日勤と夜勤の昼夜のシフト労働による睡

眠障害などを上手にコントロ

ルする有効な治療法になると述

べています。

### 調節機構

#### 盲人の体内時計

盲人の体内時計を外部環境に合わせてリセットするのは、一般的には時間に拘束された社会生

活を強いるためと考えられ、太陽エネルギーを目以外に皮膚でも感知するのか否かに

については明確ではありませんでした。

この点についてコーンエル大学のキャンベルとマーフィーは、皮膚に光線を感じするセンサーがあり、日内リズムを調節し

ている可能性を検討するため、光線照射によって体温とメラトニンの日内変動、すなわち体温は日中に高く夜低いこととメラトニンは日中に減り夜増すことの位相差がずれるかどうかを指標にした実験を行い、日内リズムの時刻をリセットすることに成功したと報告しました。実験の詳細は省きますが、被検者が全く光線を照射されたことに気付かないように膝の後ろのくぼみ（ひかがみ）に光ファイバーの光線を使って真夜中と早朝に

せている可能性が指摘されていますが、未解決なまま残されました。

彼らは適切な時間帯にこの方

法を応用して体内時計の日内リズムの時間をリセットすれば、

睡眠障害、時差ボケ、日勤と夜勤の昼夜のシフト労働による睡

眠障害などを上手にコントロ

ルする有効な治療法になると述

べています。

### 健康で長生きのリズム

#### 健康で長生きのカギ

健康で長生きのカギは、日内リズムを太陽エネルギーの光線に同調させることができます。この日内リズムが崩れると、睡眠、体温、血圧、心拍、尿量、ホルモンや酵素の分泌、食欲、自律神経機能、精神状態など生体恒常性（ホメオスターシス）を保つ生命現象もリズムを失います。そこで、身体は変調を来し健康を失うことになります。しかし、その一方で、長生きをすると加齢に伴って体内時計が故障し、体内リズムが崩れやすくなります。そのため、身体は変調を来し健

康を失うことになります。しか

し、その一方で、長生きをすると

加齢に伴って体内時計の日内リズムが崩れるのは、体内時計の中枢とされる視交叉上核の機

能をもつても若々しい機能を保ち、内時計の中枢の視交叉上核が年正確な時を刻まなければなりません。それを助ける最善の手段は、日頃から屋外でよく光線を浴び（室内照明の光ではルックス不足で無効です）、まめに身体を動かすことです。特に春は冬に不足した太陽エネルギーを身体一杯に吸収して、日内リズムを自然環境に同調させる絶好の季節です。そうすることで視交叉上核の体内時計は活性化して日内リズムを取り戻し、健康で長生きにかなうリズムと同調するはずです。

なおナモアを基本照射に併せて、顔に目は閉じて明け方に一時間、同様に日暮れ時に一時

間照射すれば、睡眠障害や痴呆

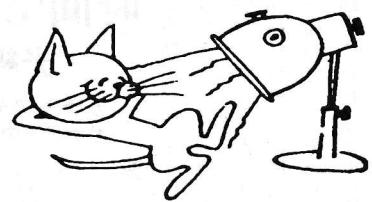
各々三時間照射し、体内時計の時間を進ませたり遅らせたりします。

彼らは適切な時間帯にこの方法を応用して体内時計の日内リズムの時間をリセットすれば、睡眠障害など上手にコントロールする有効な治療法になると述べています。

ルツハイマー型痴呆でも日内リズムは失われますが、その原因として視交叉上核の細胞の変性や減少が関わっていることが指

されています。

ナモアを基本照射に併せて、顔に目は閉じて明け方に一時間、同様に日暮れ時に一時間照射すれば、睡眠障害や痴呆



# — 治 驗 例 報 告 —

## ☆糖尿病性腎症

症例 57歳 男性 自営業

約一年前に糖尿病を患  
り、医師の指導を真面目にまも  
り、血糖は概ね安定していたが、

精良の腎性腎炎が併発して、告げられた。その後も通院しているが、糖尿病性腎症を治す治療はないといわれている。古くからのサナモア党の徒兄弟の勧めで来所したが、顔がむくんでいた。

療法経過 BDカードで、集光器を使用して喉10分、後頭部10分、開放で腹20分、背10分、腰10分、膝20分、足裏30分照射した。

母親に連れられて来院されたが、光線療法は胎児にも効果はあるが悪影響は全くないことを説明

Aカーボンで全身に四灯照射をした。照射部位は発疹や痒みの患部に加え、側臥位で顔、腰、膝、腹、後頭部、ふくらはぎに各15分、仰臥位で一号集光器を使い耳、甲状腺部、脇腹、膝に左右か

ら各10分照射した。なお自宅でも寝る前に痒みを和らげるため光線療法を併用するようにした。

治療をして三日目から湿疹は改善し、冷えを感じずに眠れるようになった。湿疹は七日目に見えた目には明らかに良くなり、それからも順調に経過したので、当院の治療は十五日で打ち切り、後は自宅で治療を続けるように指示した。その後、母親と本人から湿疹は出なくなり、元気な男の子が生まれたと喜びの報告があつた。

川崎市 東京光線治療院  
海渡 一二三氏報告  
TEL〇四四一七二二一五〇六七

ABで基本照射を必ずするように指示した。なお消化のよい食物をとり、コーヒーのような嗜好品や香辛料のような刺激物はやめるよう、ストレスはためないよう話した。

二ヶ月ほどして連絡があり、薬は怖いので全部やめ、光線療法だけで便も腹痛も治まつているといつていた。

TEL〇九二一五八一—一〇三九五七二—一五三七  
山崎 いく子氏報告

といわれた。  
患者は周りから先は透析と脅かされた時には、目の前が真っ暗になる思いをしたが、今は次第に良くなるという希望が湧いてきたので、病院で指示された以前より厳しい食事療法をまも

く痛むので、病院に行くまで光線療法をしたいと質問された。照射方法の指示にあわせて、必ず病院で診てもらうように話した。

その後、病院で潰瘍性大腸炎と診断され、数種類の薬を指示通りに服用したが、胃腸の具合照射として足裏、膝、腰、後頭部を各15分位照射するよう指示した。

光線療法は血便を止めるために腹部はA CかA Dにしてそれぞれ30分以上照射するようにして、血便がなくなったらB BかB Dに変えて同様に照射することによって、うしたら良いかと再び問い合わせてきた。

☆潰瘍性大腸炎  
症例 38歳 女性  
症状 サナモア愛用者か  
痢ぎみで便に血が混じり

## サンモアカーボンの 類似品にご注意下さい

世にもうますか、当研究所としては他社製カーボンを使用者にいた場合の効果について、一切の責任はもてませんので、異なった場合の効果についてもご注意下さい。

(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ます。)

東京光電総合研究所

翌日から自家治療にしたが、カーボンはB,Dに固定せず、A,B,Dを適宜組み合わせを変えて使用することと、腹、腰、足裏等は日に一回の照射を指示した。その一ヶ月後に来所したが、頸のむくみは気付かないほど改

神戸市 ウエノ光線療研  
上野 健太郎氏報生  
TEL〇七八一三三二一 一三五八

りながら、サナモアを第二の主治医と考えて、病気に対している。

サンモア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」とともども愛用者各位の御信頼を頂き、全國津々浦々まで高い評価を受けておりますことは、皆様ご存じのとおりであります。



△五ページからつづく

文明の歴史を後戻りさせることはできません。しかも残念ながら人類は未だ人知をもって内因からアレルギー応答を制御する有効な手法を開発できずにいます。

そのためアレルギー対策は外因にかたよらざるを得ません。すなわち花粉症や食物アレルギーのように前もってアレルギー症状を起こすことが予測される場合には、抗原の花粉や食物を回避するように勧められます。しかしそう言われても抗原を完全に回避してアレルギーを防ぐことは到底できません。そのため抗原に接してもアレルギー症状を抑制する薬を事前に投与されることもありますが、アレルギーを抑え切れずにアレルギー症状が出ると、症状をターゲットに対症療法をするしかないのが実情です。

しかしアレルギー対策はこのような抗原回避や対症療法だけでなく、内因からアレルギーを抑制する方策があるはずです。この点については健康は自然によつて与えられ、健康はアレルギーを制御する、という原点に思いを及ぼす必要があります。その中で重要な役割を果たす光線の免疫に及ぼす作用について

は、本紙に「免疫応答を調整する光線療法」の題で、平成7年7月1日、同年10月1日、平成8年1月1日と三回に分けて詳述しました。その内容の一部を再録すると、都市生活で欠乏症を起こし易いビタミンDには、免疫機能の低下、亢進の何れも是正する多様な作用があり、免疫応答を調節していることが明らかにされています。すなわち、一面に記載したような感染症（風邪）の場合には抗原（ウイルス）を撃退するように免疫機能を強化して対抗します。これに対しアレルギーの場合には免疫系の過剰反応を抑制してアレルギー応答を制御するように作用して内因からアレルギーを抑えるのです。

あるようにアレルギーにならなければなりません。それにはアレルゲンに接してもアレルゲンに負けない身体造りをするのですが、自然と共生するように日常の生活を見直し光線を常に浴びるように努めることを勧めます。

無病に関係する免疫系は多種多様な外因と闘う過程を経て発達します。子供が生死をかけて感染症と闘うのも、外で泥まみれになつて遊ぶのも、免疫系を発達させる上で欠かせないことです。ですが、その際の光線の関わりについては一面に既述しましたので、光線の抗アレルギー作用についてアトピー性皮膚炎で考察します。

光線を照射して皮膚を鍛えることは、同時に免疫応答を調節するビタミンDを生成し、皮膚表面では皮脂の分泌を促し皮膚表面のバリア（抵抗性）を強め角質層を丈夫にします。その結果、過剰なアレルギー反応を抑え、皮膚病変を修復しますので、アトピー性皮膚炎は治るのです。すなわち光線を照射して皮膚を鍛えることは内因から無病への近道につながるのであります。

（免疫異常にはアレルギーの外に自己免疫がありますが稿を改めて記載します。）

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)3793-1518  
(本紙の無断転用を禁止します。)

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きます。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。

廿二年光緯協會  
趣意書