

健康と光線

春の陽光と恵み

「春が来た、春が来た、どこにきた、山にきた、里にきた、野にも来た」、は小学唱歌の一節ですが、青葉が萌える春になり、山で、里で、野で春の陽光を浴びると、息を吹き返したような心地よい気分になります。

春には日差しが強まり日照時間が長くなるため、冬の光線不足による生理機能の衰えを補い、憂鬱な気分を解消して浮き浮きと楽しい気分にしてくれるからです。事実、光線が不足するとあらゆる機能が低下しますが、光線を補うことでゆがんだ平衡状態を改善して生命力（自然治癒力）を高める効果があります。すなわち冬の間に不足した光線を春の陽光で補う、これこそが春の最大の恵みなのです。

ちなみに春の陽光を四季を問

わず屋内で使えるのがサナモア光線療法です。サナモアは健康増進、虚弱体質の改善、病気の予防、慢性病の治療等々、幅広く応用して頂いていますが、今回は健康と関係が深い胃腸の機能に及ぼす生理作用について考察します。

胃腸粘膜の保護作用

「食って、垂れて（大便をする）、寝る」が健康の三要件と言ったことがあります。言い得て妙で、何れも健康に欠かせない要件であり、闘病生活でも根幹をなすものです。そこでまず光線が胃腸機能に及ぼす作用を総括します。

サナモア愛用者なら、腹痛が光線を腹部に照射すれば治ることを経験したことがあると思います。これは光線を腹部に照射し暖めることで胃腸の蠕動運動

発行所
〒153-0063
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

光線の生理作用の一断面

—胃腸機能に及ぼす影響—

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

- 1、胃酸の分泌を促し、正常な蠕動運動能を高める。
- 2、胃粘膜細胞を保護する粘液の産生と分泌（重碳酸イオン）を促し、過度の胃酸の

鎮痛剤の副作用の予防に有効です。またビタミンDが関わる免疫機能調整作用は、感染が関与する胃腸疾患や免疫異常が疑われる炎症性腸疾患などの治療で

食慾を亢進させるヒスタミンは、壁細胞に作用して胃壁を保護するプロスタグランジンの合成を促し、胃酸から胃壁を保護することが明らかにされています。このようなフィードバックシステムに基づく保護作用は、胃・十二指腸潰瘍の治療やプロスタグランジンの合成を抑制する消炎

- 3、分泌を抑制する。
- 4、胃腸の微小血液循環を促進し、粘膜血流量を増加させる。
- 5、胃腸の粘膜細胞の細胞回転を促進し再生を促進する。

です。殊に胃酸の分泌を促し、食慾を亢進させるヒスタミンは、壁細胞に作用して胃壁を保護するプロスタグランジンの合成を促し、胃酸から胃壁を保護することが明らかにされています。

自律神経機能の調整

胃・十二指腸潰瘍をストレス潰瘍ということがありますが、ストレスは自律神経を介して胃腸病変に大きな位置を占めています。すなわちストレスで自律神経が異常な刺激状態に陥ると、胃粘膜の血流障害、内因性プロスタグランジンの生成の抑制で粘膜保護作用のある粘液の産生と分泌の減少、細胞回転の抑制などの悪影響を及ぼすからです。

一方、春の陽光を浴びた夜は寝心地がよく夜が明けても目覚めないことを、春眠暁を覚えず」と詠んだ歌人がいますが、春の陽光はメラトニンの分泌を抑制して日内リズムを調整し深い眠りに誘います。この表現からもイメージされるように、光線には自律神経系機能を調節してリラクゼーションさせる効果があります。また副腎皮質ステロイドホルモンの分泌を促し、ストレスに対する抵抗力を高める作用もあるのです。

有用な作用を及ぼします。

一病息災 一病息災

慢性関節リウマチ

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

病気の解説

慢性関節リウマチは、関節を包む滑膜の炎症で始まる非化膿性の多発性関節炎で、発症年齢は、20歳から40歳代に多く、男性の〇・一%、女性の〇・八%にみられます。病因は、未だ不明な点が多く、遺伝的素因に何らかの外因が作用して発症すると考えられていますが、関節内において、自己の抗原に対する抗原特異的な免疫応答が、様々な過程を経て、慢性炎症が

成立することが主な病態といえます。また進行すると、滑膜組織の増殖が促進されてパンヌスを形成し、軟骨および骨組織を破壊し、関節の変形を生じるため、日常生活に重大な支障をきたす場合もあります。臨床症状は、関節にみられる症状と全身症状に分けてとらえることができます。前者は、関節の疼痛や腫脹、手のこわばりや変形などが主体ですが、後者の全身症状には、貧血、発熱、全身倦怠感、発汗、体重減少、

病気と光線療法

慢性関節リウマチの代表的な症状である多発性関節痛に対し

症例：52歳、女性。

主訴：両側性に多関節（手指、肘、肩、膝、足関節）に生じた痛み。両側手指関節の腫脹。起床時、両手のこわばり。

起始・経過：約1年前に、両側手指の関節の痛みと腫脹に気が付いた。その後、痛みは、両側の足関節や膝関節にも認めたため、近医を受診したところ、リウマチ反応陽性で、慢性関節リウマチと診断された。来院時、痛みに対し鎮痛剤を内服していた。

治療：①右側臥位にて4灯照射、30分。

膝（BD）、足関節前面（AB）、頸部（BD）、足裏（AB）を照射。

②座位にて20分。両側手背（AB）、両側足関節側面（BD）を照射。

来院時、特に痛みが強い部位を集中的に照射した。

経過：在宅での光線治療を毎日続けながら、月に3回来院し、全身治療を施行した。当初、関節痛のため、鎮痛剤（ポンタール）を一日2錠内服していたが、光線療法開始後、痛みは軽減したため、鎮痛剤を内服せずに過ごしている。時には、関節痛や関節の腫脹も認められるが、骨・軟骨の破壊による関節の変形はみられない。

て、サナモア光線療法が有効であることは、言うまでもありません。光線療法の深部温熱作用による消炎鎮痛効果は、速やかに痛みを軽減します。本症例も光線療法開始後、それまで内服していた鎮痛剤を使わなくても、日常生活をおくることができるようになりました。また慢性関節リウマチの場合、特に朝方関節の痛みが強く、関節がこわばって動きにくいのですが、起床した際に光線療法を行えば、比較的、短時間で手指の関節が動かしやすくなります。さらに、光線療法を長期間継続することによって、関節の変形を予防する効果も期待できるのです。

時に、慢性関節リウマチという疾患とは、生涯付き合わないければならないこともあります。当然、治療期間は長くなりますから、薬物療法による副作用の問題は、避けて通ることはできません。ですから、慢性関節リウマチの治療には、副作用のないサナモア光線療法を根気よく続けることをお勧めします。

* * *

サ/ナ/モ/ア/便/り

vol.9

宇都宮 正範

第六期
サナモア光線治療師
養成講座のお知らせ

第六期サナモア光線治療師養成講座を、四月に東京にて開講

開 講 日 程

4月11日(木) 午前10時～午後5時

4月12日(金) 午前10時～午後5時

4月13日(土) 午前10時～午後4時30分

します。なお、今回より、地方から参加される方に配慮して、講座は連続した三日間と致しますが、内容は今までと変わららず、内容は今までと変わららず、以下の要綱で行う予定でおります。若干、急ぎ足になるかもしれませんが、分かりやすく解説致しますので、これを機会に、少しでもサナモア光線療法について勉強したいとお思いの方は、是非、ご連絡下さい。

①関係法規
②サナモア光線療法の基礎と生

物学的作用

③医学総論

④光線治療器のメンテナンス法

⑤ルーフ式マルチ・アーク療法による治療体験

⑥開院のための準備

第九回「光と熱研究会」のお知らせ

医療に関連した話題の講演や治験例の報告を中心とした研究会を開催していますので、一般のご愛用者の方も是非ご参加下さい。なお参加は無料です。

日時：四月二十日(土)

午後二時

場所：サナモア光線治療院

三階会議室

治/療/院/紹/介

このコーナーでは、新規に光線治療院を開業された先生方や、既に開業されてご活躍中の先生方を紹介させて頂いております。

◆ 募 集 ◆

サナモア光線治療師

当協会の趣意に賛同され、サナモア光線療法の普及にご協力頂ける方、治療院の開業を検討なさりたい方は、お問い合わせください

サナモア光線治療院

〒153-0063

東京都目黒区目黒1-23-11

TEL (03) 5759-3710

FAX (03) 5759-3720

斎川光線療法所 (写真)

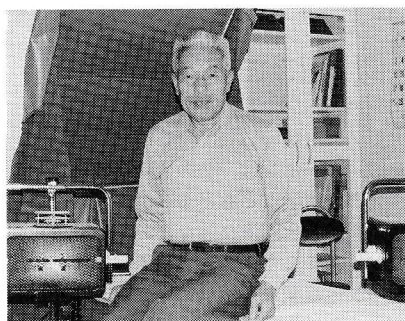
(平成十四年三月六日開院)

電話：〇四八九七七一四一〇一

住所：埼玉県越谷市大字恩間

六四二一五

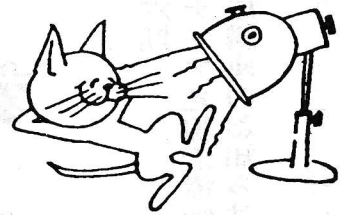
斎川 勇先生



サナモア体験記募集

サナモアの効果は体験しないと信じられないところがありますが、実際に効果を体験した体験記ほど説得力のあるものはありません。ついては体験記をお送りくださいますよう、お願いいたします。

交通：東武伊勢崎線せんげん台駅下車徒歩十二分
院長：斎川 勇先生
一言：一人でも多くの患者さんの健康増進に役立つようがんばりたいと思います。



☆気管支喘息

症例 57歳 男性 会社員
症状 五年程前から、風邪をひいた後に、咳や痰が長引く傾向にあったが、就寝中に激しい喘鳴や咳で目覚める頻度が多くなったため、病院を受診したところ気管支喘息と診断された。喘息発作は、内服治療開始後一時治まっていたが、風邪を契機として、再び、喘息発作の回数が増えたため、親戚に勧められて来所した。

療法治過 A Bカーボンにて、足裏20分、足関節10分、ふくらはぎ10分、膝10分、腰部10分、

治 験 例 報 告

腹部10分を照射後、A Aカーボンにて、背部20分、前頸部10分(集光器を使用)照射した。治療後、身体が芯から温まり、呼吸が深く楽になったと言って帰宅した。翌日からは、自宅にて光線療法を開始。朝30分、帰宅後一時間の照射を継続して行ったところ、十日後には、喘息発作の回数が減り、痰もきれやすくなった。一か月後には、夜間、咳込むこともなくなり、階段昇降時の息切れも認めなくなった。さらに二か月後には、喘息発作を全く起こさなくなり、快適に

☆椎間板ヘルニア

症例 58歳 男性 自営業
症状 数年来のサナモア愛用者。数か月前から、腰痛に対して、自宅で光線療法を行っていたが、痛みが強くて仕事にも支障が出るようになったため、病院を受診したところ、椎間板ヘルニアと診断された。医師からは、手術治療を勧め

日常生活を過ごしている。

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 〇七八三三二一三五八

☆慢性胃炎

症例 48歳 女性
症状 数年前から、起床時に胃もたれや嘔気を自覚し、食欲不振の状態が続いていた。病院では、検査を施行したが、明らかに異常を指摘されず、症状も一向に改善しないため、知人の紹介にて来所した。

療法治過 最初にA Bカーボンを使用し、足裏、足関節、膝、膝裏、腰部、背部、後頭部を各

られたが、手術を拒否し、光線療法で治したいと来所した。
療法治過 最初はB Bカーボンを使ったが、翌日から完治するまで、A Bカーボンを用いる四灯照射で治療した。側臥位にて、腰部と大臀筋に60分。顔面10分、膝15分照射後、後頭部10分、腹部10分、膝裏10分、足裏10分照射。次に仰臥位に変更後、右肩側面、左腰部、右膝側面に同時に15分照

サナモアカーボンの類似品にご注意下さい

サナモアA(緑印)、B(赤印)、C(青印)、D(黄印)カーボンは、その使用法を書いた著書「光線療法学」ともどもご愛用者各位の御信頼を戴き、全国津々浦々まで高い評価を受けておりますことはご存じの通りです。

ところが他社製カーボンに「光線療法学」をセットしたり、当研究所が独自に広めたカーボンの呼び名のA、B、C、Dや緑印、赤印、青印、黄印を勝手に流用したり、あたかもサナモアと同じと見せ掛け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人をあざむく行為は断じて許されるものではありませんが、当研究所としては他社製カーボンを使用した場合の効果について一切の責任は持てませんので呉々もご注意下さい。

なおカーボンについて疑問の点がありましたらお問い合わせ下さい。

(株)東京光線療法研究所

20分ずつ照射。次に、B Bカーボンで上腹部(胃の前方)を30分、背部(胃の後方)を20分、そして腹部を20分照射して終了

射。その後、左肩側面、右腰部、左膝側面に15分同時照射した。さらに再度、側臥位にて、腰部に10分追加照射して終了した。初回治療後から、明らかに腰痛は軽くなったと言いい、連日、治療を継続したところ、一か月で腰痛は完全に消失し、仕事にも復帰している。

川崎市 東京光線療研
 海渡 一二三氏報告
 TEL 〇四四一七三二一五〇六七

した。翌日からは、自宅で毎日治療するよう指示した。数か月後、在宅治療にて症状は軽快していたが、しばらく光線療法を中断していたら、とても胃が痛くなったと電話にて相談されたため、B Bカーボンにて、上腹部胃の前方を痛みが楽になるまで照射すること、そして、痛みが落ち着いたら、背部(胃の後方)にも30分程照射することを指示した。以後、治療を継続して行っているが、症状が再発することなく良好に経過している。

福岡県春日市 育美健康光線療研
 山崎 いづみ氏報告
 TEL 〇九二八 五八一〇三九
 五七二一五七三

時代の変化

人類の数百万年におよぶ長い歴史は、飢えとの戦いでした。そんな環境の中、人類は生命を維持し子孫を残すために、乏しい食事からでるだけ効率よくエネルギーを引き出し、蓄える術を身に付けたのです。効率を高めるために、少しでも余ったエネルギーは、すべて脂肪という形に変えて、皮下や内臓の周りに蓄えるようになりましたが、このような身体

肥満症と光線療法

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

このような身体

しかしながら、現代社会は一部のひと地域を除き、街には食べ物があふれ、飢えに苦しむことはありません。さらに交通機関が発達した都会では、人々の運動量を著しく減少させ、カロリー

を消費する機会を奪いました。このため、このような効率よくエネルギーを蓄えるという身体

肥満の評価

それでは、肥満とは、一般にどのように測定され、判定されるのでしょうか。肥満は、脂肪組織の過剰な蓄積と定義されるため、正確な測定のためには、体内の脂肪組織の量、つまり体脂肪量を測定しなければなりません。しかし、現実には、体脂肪量を正確に測定するのは困難で、費用や時間もかかるため、身長・体重比による方法が一般的になっていきます。現在、国際的に最も広く普及している体格指数として、BMI（ボディ・マス・インデックス）が知られており、これは、体脂肪量と良く相関します。（表1）

表1：誰でも簡単にできるBMIと肥満度の計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

肥満と肥満症

このように肥満は判定されますが、単なる肥満という呼び方とは区別して、医学的に減量治

ます。まず、最初に身長から標準体重を求めておき、実測体重との差が、標準体重の何パーセントあるのかを、肥満度として用いています。この肥満度が、プラス、マイナス10%の範囲を普通とし、+10%～+20%未満を過体重、+20%以上を肥満としています。（表2）

表2：BMIあるいは肥満度による肥満の判定基準（日本肥満学会）

| 判定 | やせ | 普通 | 過体重 | 肥満 |
|-----|--------|--------------|--------------|--------|
| BMI | 19.8未満 | 19.8以上24.2未満 | 24.2以上26.4未満 | 26.4以上 |
| 肥満度 | -10%未満 | -10%以上+10%未満 | +10%以上+20%未満 | +20%以上 |

療を必要とする肥満を「肥満症」と診断しています。つまり、本来は、肥満に基づき発症する病気を主体として考えるべきで、同じ肥満度の人がいたとしても、高血圧や糖尿病などを合併するかしないかによって、積極的な

治療の必要も異なるわけです。肥満は多くの病気を合併しやすい、各種生活習慣病の前段階と考えられ、統計では、肥満者は、正常体重者に比較して、約五倍の高率で糖尿病を合併し、高血圧は三・五倍、心血管障害は二倍といった具合に有病率が高まります。また、米国の生命保険会社が行った調査では、肥満度が20%を越えると、死亡率は正常体重者の一・二倍となり、50%以上では二倍近くも上昇すると報告されています。

さらに、最近では、肥満度だけでなく、体脂肪の分布によっても、合併症の罹患率に差があることが明らかにされてきました。つまり内臓に脂肪が貯まる「内臓脂肪型肥満」では、糖や脂肪が代謝されにくいため糖尿病や心筋梗塞を起こしやすく、女性に多くみられる皮下に脂肪が蓄積するタイプは、合併症による問題が起きにくいのです。たとえば肥満度が低くても、腹部、とりわけ、腹腔内、腸間膜への脂肪蓄積が多ければ合併症の危険は高くなるので、脂肪の分布に

(五ページからつづく)

よる判定も重要な意味をもつと考えられます。

肥満症の治療

実際に肥満症の治療を考えた場合、食事療法と運動療法が中心となりますが、どちらが欠けても継続的な減量はできませんし、偏った食事療法を行うことによって、身体を壊してしまうこともあります。食事療法は、いかに健康に障害を与えないで体脂肪を減らすことができるかにあり、①摂取エネルギーの設定②栄養素の配分③食習慣の改善の三つが柱となります。

また、運動療法は、一般的に、中等度以下の有酸素運動を、ある程度長い時間持続するよう心がけた方が良いでしょうが、合併する病気の有無を考慮する必要があります。当然、心臓病患者の場合は、運動がおよぼす心臓に対する負荷を考えなければなりません。具体的には、ウォーキング、軽いジョギング、ゆっくり行う水泳などが、運動療法として勧められます。

肥満症に対する光線療法

肥満症の治療には、無論、食

事療法と運動療法は欠かせませんが、サナモア光線療法にも、肥満症や合併症に対して一定の効果があります。これまで、光線療法には、脂質代謝に関与してコレステロール値を低下させる作用や、糖尿病患者において、インスリンの分泌を促進し、血糖値を低下させる作用があることが明らかにされています。また、光線治療院で行うルーフ式マルチ・アーク療法では、温熱効果を高め大量の発汗を促し、新陳代謝も促進するため、確実に減量効果をもたらします。た

だし、この際、光線療法により消化管の機能が亢進するため、どうしても食事の摂取量が増える傾向となるため、その点は注意が必要といえます。肥満症の患者は、今後さらに増え、低年齢化することが予想されますが、各種生活習慣病の前段階と位置付けられており、決して、あなどってはけません。サナモア光線療法を継続して行うことは、肥満症に対する効果だけでなく、様々な生活習慣病に効果がありますので、是非、試してみてください。

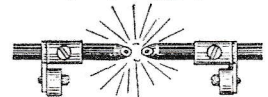
はつらつさんには ジョイントカーボン

サナモアはカーボンの芯剤を完全燃焼させることで最も効果のあるスペクトルを含む光線を放射するように、正面からカーボンをぶつける正面発光式を採用しています。そのため手動式のサナモア7号器・8号器では照射時間が十分強で切れ、長時間の照射にはご不便をお掛けしてきまし

た。この点を改良したのが全自動光線治療器はつらつさんで、照射時間は5分刻みで60分まで設定でき、時間に合わせてジョイントできるサナモアカーボンをつないでおけば、自動的にカーボンを送り安定した光線を放射します。

なおはつらつさんご使用の際には、安全性を保ち、事故を未然に防ぐため、ジョイントカーボン以外のカーボンは絶対に使用しないで下さい。使用上の注意は、「はつらつさん取扱説明書」をご覧ください。

サナモア



Sana-mo

サナモア光線協会

趣意書

サナモア光線協会は、太陽光線こそ健康を増進する自然の恵みの源泉であり、生命力を高めて病気の予防、治療に効果があるとの観点に立ち、太陽光線に近似したフルスペクトル光線を放射するサナモア光線療法の啓蒙、普及活動に努めることで、国民の健康、福祉に貢献します。

サナモア光線協会は、サナモア光線療法に対する認知と評価を高めるため、一、季刊紙、「健康と光線」の発行。
二、サナモア光線治療師の募集と育成の事業を行います。

サナモア光線協会

医学博士 宇都宮 光明

「健康と光線」の購読者を募集します。

また事業の詳細はお問い合わせ下さい。

〒153-0053 東京都目黒区目黒4-6-18

サナモア光線協会 TEL(03) 三三九三-五二八一

(本紙の無断転用を禁止します。)