

健康と光線

春の陽光と恵み

「春が来た、春が来た、どこに来た、山に来た、里に来た、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、光線を補うことでやがんばり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

胃腸粘膜の保護作用

“食つて、垂れて（大便をする）、寝る”が健康の三要件であることがあります。言い得て妙で、何れも健康に欠かせない要素であり、闘病生活でも軽をなすものです。そこでまず光線が胃腸機能に及ぼす作用を総括します。

サナモア愛用者なり、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

増進、虚弱体质の改善、病氣の予防、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。

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、虚弱体质の改善、病氣の予防、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。

2、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產生と分泌（重炭酸イオン）を促し、過度の胃酸の

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 明光

分泌を抑制する。

自律神経機能の調整

胃・十二指腸潰瘍をストレス

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

3、胃腸の微小血液循環を促進し、粘膜血流量を増加させる。
4、胃腸の粘膜細胞の細胞回転を促進し再生を促進する。
5、免疫機能を調整する。

です。殊に胃酸の分泌を促して胃壁細胞に作用して胃壁を保護するプロスタグラジンの合成を促し、胃酸から胃壁を保護することが明らかにされています。このようなファー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ジンの合成を抑制して日内リズムを調整します。

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。

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、関節内様々な過程を経て、慢性炎症において、自己の抗原に対する抗原特異的な免疫応答がおこり、

全身倦怠感、発汗、体重減少、や変形などが主体ですが、後者において、自己の抗原に対する抗原特異的な免疫応答がおこり、

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、手のこわばりや变形などが主体ですが、後者の全身症状には、貧血、発熱、

病気と光線療法

慢性関節リウマチの代表的な

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、起床して実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、生涯付き合わなければならぬこともあります。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。

*

*

*

成講座を、四月に東京にて開講
第六期 サナモア光線治療師養成講座のお知らせ

- ①関係法規
- ②サナモア光線療法の基礎と生
- ③医学的作用
- 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

サナモア便り

vol.9

宇都宮 正範

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ず、以下の要綱で行う予定であります。若干、急ぎ足になるかも知れませんが、分かりやすく解説致しますので、これを機会に、是非、ご連絡下さい。

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

第九回「光と熱研究会」のお知らせ

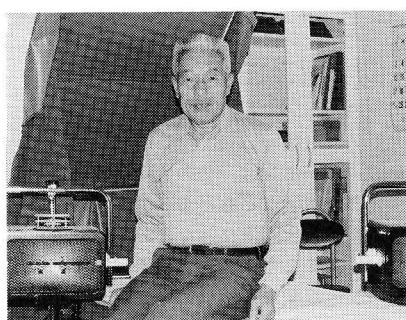
医療に関連した話題の講演や治験例の報告を中心とした研究会を開催していますので、一般のご愛用者の方も是非ご参加下さい。なお参加は無料です。

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



斎川 勇先生

斎川光線療法所 (写真)

(平成十四年三月六日開院)
電話..〇四八九一七七一四二〇

住所..埼玉県越谷市大字恩間
六四三一五

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

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。については体験記をお送りくださいますよう、お願ひいたします。

◆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

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

るだけ効率よく
エネルギーを引
き出し、蓄える

宇都宮 正範

サンモア光線治療院

院長 医学博士

このような身体のしくみは、食物の乏しい環境でこそ、真価を発揮しました。

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、つまり体脂肪量を正確に測定するには困難で、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）が知られています。これは、体脂肪量と良く相関します。（表1）

また、よく使われる用語に肥満度という言葉がありますが、肥満度は、日本肥満学会で次のような算出方法が定められています。

肥満の評価

エネルギーを蓄えるという身体の仕組みは、全く裏目に出でてしまい、エネルギーは必要以上に脂肪として身体に蓄えられ、肥満を生む下地を作ってしまつたのです。

表1：誰でも簡単にできるBMIと肥満度の計算式

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

肥満度 (%) = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

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 满
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

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く、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報告されています。

多くの病気を合併しやすく、糖尿病を合併し、高血
糖症は二・五倍、心血管障害は二・五倍、心筋梗塞は二
・三倍、脳梗塞は二・四倍、腎機能障害は二・三倍、
眼疾患は二・一倍、骨粗鬆症は二・一倍、歯周病は二
・一倍などである。また、米国の生命保険統計では、肥
満者は、正常体重者に比較して、約五倍の頻度で癌を発
生するといわれている。肥満者は、正常体重者に比較して、
死因別では、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、腎疾患、
肝疾患、糖尿病、眼疾患、骨粗鬆症などの死因が増加す
る。肥満者は、正常体重者に比較して、死因別の死因比
率は、心疾患で約二・五倍、脳血管疾患で約二・三倍、
呼吸器疾患で約二・一倍、腎疾患で約二・一倍、肝疾患で
約二・一倍、糖尿病で約二・一倍、眼疾患で約二・一倍、
骨粗鬆症で約二・一倍である。

(五ページからつづく)
す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。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、身体を壊してしまいます。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ます。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すが、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

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作用があります。これまでの効果があります。これまで光線療法には、脂質代謝に関する作用や、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・アーケ療法では、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。

はづらつさんには ジョイン・トカーボン

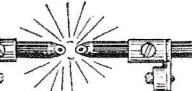
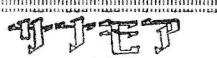
サナモアはカーボンの芯剤を完全燃焼させることで最も効果のあるスペクトルを含む光線を放射するように、正面からカーボンをぶつける正面発光式を採用しています。そのため手動式のサナモア7号器・8号器では照射時間が十分強で切れ、長時間の照射にはご不便をお掛けしてしまいました。この点を改良したのが全

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ます。各種生活習慣病の前段階と位置付けられており、決して、あなどてはいけません。サナモア光線療法を継続して行なうことは、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、試してみて下さい。

自動光線治療器はづらつさんで、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。

なおはづ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、「はづらつさん取扱説明書」をご覧下さい。



Sanamore

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っています。

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。

〒100-13 東京都目黒区目黒4-6-18

153-0033 サナモア光線協会 TEL(03)3793-1528-18-18