

# 健康と光線

## 日焼けの効能

日本人のように亜熱帯に属し四季がある国に住む先住民は黄色人種で、夏は日焼けをして強い陽光から皮膚を守り、冬は色白になつて弱い陽光の恵みを吸収する。すなわち陽光の強弱に適応する能力があり、実際、ちょっと前まで日焼けは健康的のシンボルでした。これは日焼けが当たり前のことに加えて、20世紀の初めに日焼けを起こす紫外線がカルシウム代謝を調節して抗く病作用のあるビタミンDを生成することが明らかになつたからです。そして20世紀の後半にはビタミンDのもう一つの重要な作用、すなわち細胞が正常に機能するため形状を変える細胞分化を誘導する作用が明らかになりました。メディアは紫

外線情報を流し、商店にはUV(紫外線)カット商品が氾濫しています。しかし日焼けの効能、例示すれば夏にビタミンDを十分に備蓄する、こうした自然の決め事を忌避すれば、いずれ骨粗鬆症とか生活習慣病とかでしつべ返しを受けることになるでしょう。

## 健康で長生き

誰もが望む“健康で長生き”を取り上げた記事の殆どは食品に関するもので、それも先人の知恵の好き嫌いなく腹八分ではなく、何かを食べる願いが違うというものです。その際、必ず専門家とされる人が聞き慣れぬ言葉で食品の成分を解説し効能を断言します。無論、食品を食べ続けたとしても、偏食になるだけで、願いは適わないでしょう。それよりも健康で長生きしている人の実生活、海の幸

や山の幸を自身の足で歩いて取つて食べているため日焼けしている、すなわち自然と共に生している点に注目すべきではないでしょうか。

## ビタミンDと細胞分化 誘導作用

私たちの先祖は常に紫外線を浴びていました。紫外線はカルシウム代謝を調節するビタミンDの必要量を満たすと、ビタミンD過剰症を起こさないビタミンD関連化合物を生成します。そしてこれらビタミンDに属する物質は体内の脂肪組織に備蓄され、不足がちに

## 夏はビタミンDを溜め込む好期

### —自然との共生が健康寿命を延ばす—

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

なる冬に備えるのですが、両々相俟つて健康を支えています。

さてビタミンDの細胞分化誘導作用は、あらゆる組織にあります。中でも一九八一年に阿部らによりビタミンDがマウスやヒトの骨髄性白血病細胞の増殖を抑制し正常なマクロファージへの分化を促すことが報告されましたから、細胞が異常増殖する癌や乾癬などに対する効果が確かめられ、一部応用されていますが、現存するビタミンD製剤ではビタミンD過剰症を起こすため、カルシウム代謝に影響しないビタミンDを中心検討されています。なお本紙No.306号にビタミンDが癌の罹患率、死亡率を低下させる報告を掲載しましたが、ビタミンDに属する物質を十分に補えるのは、各人が紫外線を浴びるようにするしかいことは言をまちませ

## 加齢とビタミンD 生成能

加齢によりビタミンD生成能は低下します。そのため高齢者ほど陽光を十分に浴びないとビタミンDは容易に欠乏し、延いてはさまざまな機能が低下し、生活習慣病を始め多くの病気の誘因になり、健康寿命を縮めることがあります。自然と共に生きていた私たちの先祖ではあり得なかつた日焼けを忌避する風潮を見直し、夏こそ健

### 夏季臨時休業のお知らせ

八月十二日(木)から十四日(土)の三日間、臨時休業致しますので、よろしくお願い申上げます。

# 一病 息災

# 一病 息災

## 脳卒中(脳血管障害)

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

脳卒中とは一つの病気をさす  
病名ではなく、脳の血管に支障  
をきたすことによって起る様々  
な病気の総称として使われます。

脳の血管が閉塞して起る脳梗  
塞と脳の血管が破裂して出血す  
る脳出血に大別されますが、脳  
動脈硬化が主体となり血管が閉  
塞する脳栓と心臓などにでき  
た血栓が脳に達して血管を閉塞  
する脳塞栓に分類されます。ま

た、脳外の血管にできた脳動脈  
瘤の破裂により、くも膜下腔に  
出血を生じるくも膜下出血も含  
まれます。いずれの疾患も動脈  
硬化が背景にあり、過労、スト  
レス、飲酒などが誘因となり、  
中高年層から発症します。

脳卒中の症状は、梗塞や出血  
を起こした場所や大きさによ  
つて、かなり異なります。一般  
的には、脳梗塞を起こすと、梗  
塞を生じた反対側の半身に運動  
障害や知覚障害を示します。ま  
た左の大脳に障害を起こした場  
合には、失語症をともないやす  
いです。また脳卒中の危

陥因子としては、高血圧、高脂  
血症、糖尿病、喫煙、肥満など  
がありますので、これらの危険  
因子を有する方は一つでも是正  
するよう心がけて下さい。

**病気と光線療法**

病気は予防が肝心といいます  
が、脳卒中はとくに予防が大切  
な病気です。日頃から、ラン  
スのされた栄養、適度な運動、  
睡眠、休養、禁煙などを心がけ  
ることはもちろんのこと、是非  
ともサナモア光線療法を脳卒中  
法には熱による血管の拡張作用、  
血液循環を促進する効果に加え、  
直接的に動脈硬化を予防し、血  
圧を低下させる働きがあります。  
また本症例のように、万が一、  
脳卒中を発症した場合には、未  
梢神経の再生を促し、神経機能  
の回復に効果的ですので、リハ  
ビリとの併用で驚くほどの回復  
が期待できます。

症例：56歳、男性。

主訴：左上下肢の不全麻痺。

起始・経過：約半年前に脳梗塞を発症。発病時から、左上下肢の不全麻痺を認めており、約3か月のリハビリを経て退院したが、当院には、リハビリをさらにすすめる目的にて来院。

治療：①仰臥位にて30分、4灯照射。

左肩から上腕(BD)、左大腿(BD)、左膝から下腿(AB)、右膝から下腿(AB)。

②右側臥位にて20分、4灯照射。

後頭部(BD)、腹部(BD)、腰部から臀部(BD)、足裏(AB)。

経過：病院でのリハビリを継続しながら、週に2から3回の頻度で全身照射を施行した。10回の治療施行後から、麻痺側の手の感覚に改善傾向を認め、30回治療施行した頃には、以前に比べ、左上下肢の動きは明らかにスムーズになっている。

**第九期  
サナモア光線治療師  
養成講座のお知らせ**

前回お知らせしましたように、  
第九期サナモア光線治療師養成  
講座を、七月に東京にて開講し  
ます。光線治療院の開業を検討

**第十七回  
「光と熱研究会」の  
お知らせ**

会を開催していますので、一般  
医療に関する話題の講演や  
治験例の報告を中心とした研究

な、詳細につきましては、サ  
ナモア光線治療院（03-57  
59-3710）までお問い合わせ  
下さい。

# サナモア便り

vol.18

宇都宮 正範

**開講日程**

7月8日(木)・9日(金)・10日(土)

**講座内容**

医学総論・関係法規  
サナモア光線療法の基礎と生物学的作用  
光線治療器のメンテナンス法  
ループ式・マルチアーク療法の実践  
開院のための準備

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：十月十六日(土)

午後二時三〇分

場所：サナモア光線治療院  
三階会議室

**治療院／治療師  
紹介**

**光線と共に**

山口房子 光線治療師

住所：練馬区桜台五十九一五

電話：03-3948-5679

病後の麻痺を抱え困っている時

友人にサナモア光線療法を紹介して

頂いて以来、どれほどサナモアに助けられたことでしょう。脳腫瘍の右

足後遺症、子宮筋腫、うつ病、やけ

どなど数え上げればぎりがありませ

ん。また膀胱がんを宣告された姉の

ベッド待つの際には、光線を一ヶ月

かけてから手術の手をみました。

医師からは末期と説明を受けていた

のですが、放射線も抗癌剤も使用

せずに、術後三年目には元気に暮

りしております。大切なペットの皮膚病もあつといつ間に治しました。



現在は、友人の母親でヘルニアの手術を受けた方の治療をしています。

もう一台の私のサナモア光線治療器は、いろいろな方々を渡り歩いており、一人でも多くの方がサナモアと接し、良きを知って頂けたらと思っております。

**日曜開院のお知らせ**

治療院では、皆様のご要望を受けて日曜日の治療を受け付けることにいたしました。（休院日・祝日）

皆様のご利用をお待ちしております。

サナモア光線治療院

## ◆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

山口光線治療師（後方）  
治療中の患者さんと

# 治験例報告

## 数年来悩まされていた

### メニエール病が光線療法で軽快

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

**症例** 64歳 女性 主婦  
約四年前に、突然回転性のめまいを認めたため耳鼻科を受診、メニエール病と診断された。治療を受け症状は一時改善したが、十か月後に再発。医師から、生命に関わる病気ではないと説明されていたので、身体を横にして休んでいると暫くして軽快した。ところが二年前、今度は突然耳鳴が出現し、右耳が聞こえなくなり、激しいまどともに嘔気を自覚。耳鼻科にて点滴治療と投薬を受け症状は改善したが、有効な治療法がないことに不安を感じ、従姉にサナモア光線療法をすすめられ来所した。

**療法経過** 治療はA-Dカーボンを使用し、右耳30分、左耳20分、後頭部20分、顔面は閉眼した状態にて10分、喉頭10分、腹部10分、腰部10分、膝10分、足裏20分の照射を施行した。翌日から、自宅での治療を開始。少なくとも

も一日に二回は照射するよう指示した。一週間後には、めまい、嘔気、頭痛は軽減。その後三か月間で、軽いめまいを一度だけ認めたが、耳鳴はほとんど気にならなくなり、人喜んでいる。

(TEL) 078-133-1258

# 治験例報告

## 気管支拡張症に伴う

### 呼吸器症状が光線療法で軽減

福岡県春日市 育美健康光線療研

山崎 いく子氏報告

**症例** 72歳 男性

気管支拡張症の診断で通院中の患者。普段から、咳、痰などの呼吸器症状が強く、血液検査では炎症反応の上昇を認め、

発熱を繰り返すため、その都度、入院を余儀なくされており、一か月の半分は入院していることもあった。痰の分泌量が多く排出

が困難で、とてもつらいと感じており、サナモア光線療法で治療したいと希望され、愛用者の方の

治療法経過 治療はA-Dカーボンにて、足裏、足関節、膝、腰部、背部、後頭部、胸部（気管）を各30分、第一集光器を使用して喉頭を20分、第二集光器を使用して鼻を20分、さらにA-Bカーボンで腹部を15分照射するよう指示した。一か月後の電話連絡で、炎症反応は低下し、体調も良好で、熱発することもなく、痰の

(TEL) 092-581-1573

# 治験例報告

## 癌患者の悪液質を緩和する

### 目的に光線療法は有効

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

**症例** 73歳 男性  
数年前に胃癌のため、胃

の全摘出術を受けた既往のある

紹介で来所した。治療はA-Dカーボンにて、足裏、足関節、膝、腰部、背部、後頭部、胸部（気管）を各20分照射してから、第一集光器を使用し喉頭を15分、第二集光器を使用し喉頭を15分、第三集光器を使用して鼻を15分、第四集光器を使用して喉頭を15分照射し終了した。翌日からA-Dカーボンに変更し、足裏、

自宅治療を開始したが、治療は

## 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か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





日本禅画協会・入選作

リナモア光線治療  
暗闇からの脱出  
(サナモア治療)  
神奈川県 持田玄昌(73歳)  
日本禅画協会々員  
忘れもしない平成15年8月8日  
の暑い朝、目が覚めてビック  
り、真暗闇の世界、目を交互に

歩くことさえ覺つかない。足元  
が凹凸に見えて真直ぐに歩けな  
い。それだけではない。新聞も  
読めない。筆を持つことも、失  
望が増すばかりであった。

# リナモア光線治療 体験記

持病の糖尿病の合併症、網膜  
症による眼底出血を感じた。  
近所の眼科医に診察していただき  
くと、大学病院を紹介され、大  
学病院へ。結果は思ったとおり  
の状態であった。難症の手術を行  
うので、入院していただこう  
となると思うが、二種類の  
飲み薬で様子を見ることに。は  
つきりと治るとは云えない病状  
であった。不安は募るばかり。

常日頃、妻は  
バネ指の痛みで  
サナモア光線治  
療を愛用してい  
るので、強く光  
線照射を薦め  
た。朝、昼、夕、  
各10分、ABカ  
ボンで右目を閉  
じて照射するこ  
と一ヶ月。鏡の  
前で自分の姿が見える喜びを感  
じた。しかし目、鼻の部分ははつ  
きりしない。

## 暗闇からの脱出

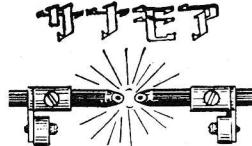
(サナモア治療)

主治医もこんなに早く回復し  
たのに驚いているが、サナモア  
治療は話していない。一時は失  
明まで覚悟したことが夢の様で、  
サナモア光線様である。今日  
も一筆に力を込める喜びを味わっ  
ている。

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。

サナモア光線協会は、サナモア光線療法  
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**  
**趣意書**

「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。  
（本紙の無断転用を禁止します。）

サナモア光線協会 TEL (03) 3793-1528  
〒153-0063 東京都目黒区目黒4-6-18

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。  
（本紙の無断転用を禁止します。）

サナモア光線協会 TEL (03) 3793-1528  
〒153-0063 東京都目黒区目黒4-6-18