

# 健康と光線

## 日焼けとビタミンD

ビタミンDは誰でも知っている大切な栄養素ですが、日光の紫外線を浴びて日焼けしなければ合成されないため、容易に欠乏することはその割に知られていないのかかもしれません。しかし先人が紫外線を健康線と呼んだのは、くる病を予防するビタミンDを合成することが発見されたからです。それにも拘らず日焼けをお肌の大敵と切り捨て、殊更にマイナスイメージを強調する風潮が見られます。これでは健康は保てません。

## 人種による 肌色の違い

アフリカで誕生した人類が、数百万年の歳月をかけて各地に移り住む過程で、肌の色を変えたのは、紫外線の恵みを受ける

ためです。日焼けは紫外線が皮下のメラニン形成細胞を刺激して、黒色のメラニン色素を產生するためですが、メラニン形成細胞の密度に肌色が異なる人種による差はなく、働きが違うだけとされています。

## 日焼けの恵み

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

## くる病と骨粗鬆症

くる病は17世紀中頃にイギリスを中心にヨーロッパで勃発した産業革命で都市に集められた労働者の子供が、工場からの煤煙が空を覆って紫外線を遮った劣悪な環境での生活を余儀なく

外線から肌を守るためです。換言すれば、紫外線の自然環境に適応して肌色を進化させたのです。

外線から肌を守るためです。換言すれば、紫外線の自然環境に適応して肌色を進化させたのです。

このミオパチーはすべての年齢層で認めますが、生理的に筋力が衰える高齢者で症状が顕著に表れるため、転倒し易く、骨折も増え、寝たきりを招くリスクを高めます。

サナモアを活用すれば、何時でも何處でも適度な日光浴ができます。これが骨粗鬆症を進行、悪化させることに疑いの余地はありません。

## 人種による 肌色の違い

亜熱帯に住む黄色人種は、必要なビタミンDを合成しないで日焼けしません。

亜熱帯に住む黒人のは、強すぎる紫

日焼けは紫外線が皮下のメラニン形成細胞を刺激して、黒色のメラニン色素を產生するためですが、メラニン形成

細胞の密度に肌色が異なる人種による差はなく、働きが違うだけとされています。

## —ビタミンDの健康を保つ効果—

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

くる病は17世紀中頃にイギリスを中心にヨーロッパで勃発した産業革命で都市に集められた労働者の子供が、工場からの煤煙が空を覆って紫外線を遮った劣悪な環境での生活を余儀なく

高齢になるほど日光を浴びなければ、高率にビタミンD欠乏状態になることが報告されています。これが骨粗鬆症を進行、悪化させることに疑いの余地はありません。

八月十三日(月)から十五日(水)まで夏季臨時休業致しますので、よろしくお願い申し上げます。

## ビタミンDと筋力

ビタミンDが欠乏すると、筋

(株) 東京光線療法研究所  
サナモア光線治療院

史はありません。

しかし平成17年1月1日に発刊した本紙に、岡山大学小児科田中弘之助教授が報告したアトピー性皮膚炎に併発したくる病の症例を掲載しました。筆者は皮膚科医の指導で極端に日光を避けたのが原因と考えていますが、日光を浴びさえすればビタミンD欠乏性くる病に罹患することは決してないからです。

組織が破壊され、筋肉量が低下し、筋力を保てなくなり、明らかな運動障害を伴うことが知られています。この変化が強調したいのは、この変化が可逆的なことで、ビタミンD欠乏状態が解消すると速やかに改善することです。そのためビタミンD反応性ミオパチーと呼ばれてています。

# 一病 息災

# 大腸の病気

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

大腸の病気は、日本人において、増加傾向にあります。これは、食生活の欧米化(食物纖維の多い和食から脂肪の多い肉食が増えたこと)、ストレスなどに起因しています。腸の働きは、精神的ストレスに影響されるため、仕事に追われたストレスの多い生活スタイルでは、交感神経の緊張した状態を招き、慢性的な便秘や下痢をきたします。また車社会の発達した現代社会では、自ずと運動不足となり腹筋力を弱め、便秘を助長することになります。

## 病気の解説

最近の厚労省の報告では、体をよく動かす男性は、動かさない集団に比べて、約三割、大腸癌の発症リスクを低下させることができます。が示されていますが、頷けると思います。

大腸の働きは、主に水分の吸収と便の貯留ですが、小腸から大腸に入ってきたとき液状である内容物は、大腸内を移動するうちに水分が吸収されて、しだいに固まって便らしくなります。また大腸には、腸内細菌約500種類以上、数にして100兆個もの細菌が住みついていますが、腸内細菌には、健康にとって有用な善玉菌と健康に害をおよぼす悪玉菌とされています。特に、腸には器

玉菌と体調によっては善玉にも悪玉にもなる日和見菌があります。善玉菌はビタミン(B群、K)を作り、腸粘膜の免疫機能を高める効果があるのに反して、悪玉菌はたんぱく質を分解して有害物質を作ることが知られています。健康人の場合には善玉菌が80%を占めますが、癌になると善玉菌は20%にまで低下すると言われています。

おもな大腸の病気には、感染性大腸炎、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クロール病)、大腸癌、過敏性腸症候群があり、腹痛、便秘、下痢、下血などの症状を呈します。特に、腸には器

症例: 75歳、女性。

主訴: 排便障害。人工肛門周囲の皮膚のかぶれ。

起始・経過: 半年前に大腸癌の手術を施行し、人工肛門を作製したが、術後、度々、腸閉塞を起こして救急外来を受診していた。また人工肛門周囲の皮膚のかぶれにも悩まされていたため、排便コントロールおよび人工肛門周囲の皮膚治療目的にて来院。

治療: 右側臥位にて45分、4灯照射。腹部(BD)、背部(BD)、膝(AB)、足裏(AB)。

経過: 人工肛門周囲の皮膚のかぶれについては、開始して三回で驚くほどの改善を認めた。また、腹部に光線照射を行うと、お腹の固くなっていた部分が、やわらかくなって、腸が動き出しが実感でき、気持ちよく感じていた。在宅での治療も並行して行い様子を見たところ、徐々に排便がスムーズとなり、腸閉塞で救急外来を受診して、点滴治療を受けることもほとんどなくなった。

## 病気と光線療法

質的病変がないにもかかわらず、下痢や便秘を繰り返し、腹痛や腹部膨満をきたす過敏性腸症候群は、ストレスとの強い関連が指摘されており、実際、悩まれている方も多いことと思います。

サナモア光線療法の大腸疾患に対する効果は、これまでにも多くの報告があり、「健康と光線」に掲載させて頂きました。

本症例のように、手術後に癒着性の腸閉塞を繰り返す場合には、腸管のぜん動運動を整え、スマーズな排便を促すサナモアの効果が顕著に発揮されますし、習慣性の便秘で苦しめられている方、下痢と便秘を繰り返す過敏性腸症候群の方にも有効です。

疫学的な見地からは、大腸癌の発生と日照時間との関係が指摘されています。日照時間の少ない北国や日に当たることが少ない都市部では、大腸癌の発生頻度が高いことが明らかにされており、このことからサナモアは大腸癌の予防にも役立つものと考えています。

第十二期  
サナモア光線治療師  
養成講座のお知らせ

既にお知らせしました通り、  
第十二期サナモア光線治療師養成講座を東京にて、下記日程で  
開講します。

第二十六回  
「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  
成講座を東京にて、下記日程で  
成講座を東京にて、下記日程で  
開講します。

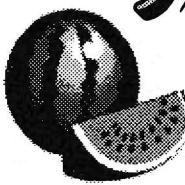
高木 昌子 治療師 (千期)  
住所: 福井市文京四一五二三  
一2F

電話: 0776-118-0298  
一言: サナモア光線療法とのお  
付き合いは、親の代からで約四  
十年になります。痛みや痒みを  
すぐに取り除いてくれるサナモ

アのお蔭もあり、幼少時代は病  
気知らず医者要らずで育ちまし  
た。今では、仕事の良き相棒と  
なっていますが、サナモアは老  
若男女を問わず幅広く活躍して  
います。最近では、足首を捻挫  
した女性にサナモアを照射した  
ところ、翌日には痛みが嘘のよ  
うに和らぎました。足に重度の  
熱傷を負った女性の場合には、  
毎日一時間以上三日間の患部照  
射を行い、痕も残らずきれいに  
治りました。この他、腰痛、肩  
痛、生理痛の方はもちろんのこ

と、冷え性の方には、身体を芯  
から温めるサナモアは著効を示  
しますが、多くの患者さんを治  
療してみて、病には冷えが関係  
していると強く感じます。  
今は患者たちが帰り際に  
発してくれる「気持ちよかつた  
よ」の一言と明るい笑顔を見た  
時、自分自身とても満たされた  
気持ちになり、自然と微笑んで  
います。私も冷えから病気にな  
らないように、サナモアと毎日  
仲良く過ごしています。

# サナモア便り



vol.30 宇都宮 正範

受講をご希望される方は、  
サナモア光線治療院(03-57  
59-3710)まで、至急お  
問い合わせの程お願い申し上  
げます。

59-3710)まで、至急お  
問い合わせの程お願い申し上  
げます。

ご愛用の方も是非ご参加下  
さい。なお参加は無料です。  
日 時: 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

このコーナーでは、光線治療  
院を開業され御活躍中の先生方  
や、光線治療師の資格を取得さ  
れ、光線療法の啓蒙・普及活動  
に携わっている先生方をご紹介  
させて頂いております。

### 光線とともに

## ◆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

〒153-0063  
東京都目黒区目黒1-23-11  
TEL (03) 5759-3710  
FAX (03) 5759-3720

治  
驗  
例  
報  
告

## 帯状疱疹後神経痛の苦しみから サナモアで解放された

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

症例 68歳 男性  
症状 62歳の時、帯状疱疹を患つたがこの時は約三週間で治癒した。その一年後に、今度は左胸部の乳頭下部を中心と痛みを自覚。三日後に水疱が出現。前回治療にあたった医師を訪ね、帯状疱疹と診断され治療を開始したところ、少しづつ痛みは和らぎ、三日後には水疱が消失した。医師に強い痛みがはしつた。医師からは、帯状疱疹の後遺症で、生涯神経痛が残るかもしれないとの説明を受けた。症状には波がある、時々痛みが強くなることに加え、消炎鎮痛剤による胃腸症状に悩み、憂うつになつていた頃、大学の同窓会で、友人からサナモア光線療法で長年苦しんでいた帯状疱疹後神経痛が治

つたという話を聞いて来所した。治療は、BCカーボンで患部を30分、BDカーボンで腹部を10分、集光して胃の付近を20分、腰部を20分、A Bカーボンで、膝10分、ふくらはぎ10分、足裏20分を照射した。翌日からは、借りた治療器を用いて自宅での光線治療を開始。

患部には、できたり一日三回は照射するように指示。治療を開始して三日目から、患部に認めめたざわざわしたような不快感が軽減し、痛みの性状が変化したことに気が付く。一ヶ月後には、しごれるような痛みは和らいで、夜間、痛みで覚醒することがなくなり、眠りが深くなつた。消炎鎮痛剤を内服して生じた胃腸障害による症状も徐々に軽減。もともと薬の副作用が強く出る方であったがサナモアにはその心配がなく、今後も治療を継続したいと大変喜んでいる。  
(TEL) 078-333-1351

治  
驗  
例  
報  
告

## 突発性難聴がサナモアで軽快した

福岡県春日市 育美健康光線療研

山崎 いく子(旧姓 前田) 氏報告

症例 60歳 女性  
症状 サナモア愛用者の方から、突然の難聴になつて驚いており、どうしたらよいかと相談されたため、おそらく状況

から突発性難聴と考えられたので、病院を受診してから来所するよう指示した。当初は、難聴に耳鳴も伴っていた。サナモア光線療法

法は初めてであったため、AAカーボンにて治療を開始。左耳を第一集光器を用いて30分、さらに第一集光器を用いて30分照射。その後、左頸部から肩にかけて30分(第一集光器)、肩を30分、後頭部を30分、足裏を20分照射して治療を終了した。早速、妹から光線治療器を借りて、自宅での治療を始めるとのことで、アドバイスしたことであつたので、今回的方法で治療すること、患部である耳は、時間がある時にはいつでも照射す

ることを指示した。三ヶ月後には、徐々に音が聞こえるようになってきていると連絡を受けたので、BDカーボンでの治療を指示。さらに、二か月後には、かなり聞こえるようになつてきただので、今後はBCカーボンに変更して、良くなるまで毎日続けるよう指示した。本人はとにかく音が聞こえるようになつて大変喜んでいる。

(TEL) 092-558-11039

## 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」とともに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」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、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。

## サナモアで顔面神経麻痺を治療

川崎市 東京光線治療院

### 海渡 一二三氏報告

### 健康と光線

症例 61歳 男性  
ある日突然に顔面が変形

したため、近くの病院を受診したところ、顔面神経麻痺と診断され、サナモア愛用者である母に紹介されて来院した。初診時は、顔面の変形を認め、発赤していた。飲酒する機会が多いとのことであったので、治療期間は

禁酒するように指示した。

療法経過 治療は、A B カーボンを使用し、四灯にて開始。最

初は側臥位として、顔面、腰部、臀部を30分照射。次に膝と足関節を15分。その後、腹部、後頭部、足裏を30分。さらに仰臥位にて、左顎、右腰部、左腰部を15分照射後、右顎、左腰部、右膝部を15分照射した。治療開始三日目には、サナモアの効果が表れ、顔面の麻痺がほぼ改善。当院においての治療例のなかでも最も早く改善した症例であつ

た。病院の医師も、あまりにも早く治つたことに驚いて何度も顔を撫で回したそうであった。

(TEL:044-731-15067)

### 体験報告

### パニック障害が サナモアで治りました

仙台市 藤○ひ○○様

平成十五年三月、私は、椎間板ヘルニアの術後の痛みに加えて、父の入院、職場復帰への不安が重なり、いきなり、動悸や手足の震えを感じるようになった。

四月には、何とか職場に復帰したが、父の病気に対する不安や思

うように回復しない自分の体調不良が重なり、パニック症状が悪化するだけで仕事ができず退職を決意。退職後、一時、テレビを見ること、新聞を読むこと、知人に会うこと自体が苦痛であり病

院に行くこともできなくなつた。六月には友人に勧められて心療内科を受診し、カウンセリングを受けたが改善せず、常に不安を抱えた状態で過ごしていた。

平成十八年四月、友人とのトラブルがきっかけでパニック症状が悪化し、自宅に引きこもり、寝ていることが多く、食事も摂れない状態となり、三ヵ月で5キロ程やせた。そんな時、知人にヘルニアの再発防止も兼ねて、サナモア光線療法を勧められ、近藤先生の治療院を受診。そこ

### 全自動光線治療器 はつらつさんと 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あ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」をご覧下さい。

生きる上で活力を得ることができた。今の自分があるのはサナモア光線療法のおかげと感謝する毎日です。本当に近藤先生とサナモアは命の恩人です。

### パニック障害に対する サナモアの効果

宮城県サナモア療院

初診時、本人が精神的にリラ

クスできるよう十分にアドバイスしてから、ルーフ式全身照射の説明を施行。治療に際しては、かなりの冷え性であったため、当初は下半身中心の照射から始めた。

1週目—A Aにて、足の甲、足裏、腰部、頸部を照射。

2週目—A Bにて、足裏、膝裏、腰部、頸部を照射。

3週目—足裏と膝裏と腰部と頸部(A A)、顔面(B B)を照射。

4週目—足裏と膝裏(A A)、腹部と腰部と頸部(A B)、顔面(A

A)、頭上部(A D)を照射。

5週目—両側の顎関節(A D、B D 交互)、足裏と膝裏と腰部と頸部(A B)、腰部(B B)、顔面(A B、B B 交互)、頭上部(A D、B D 交互)を照射。

四週目頃から、少しずつ元気を取り戻し、外出もでき、食事も摂れるようになってきた。現在は体調も良好で仕事に就くことができ、自分のリズムで生活できているが、一ヵ月に二回程の通院治療は続いている。

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あ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」をご覧下さい。

