

健康と光線

太陽のない地球

地球は太陽系の一惑星です。もちろん太陽のない地球を想像できる人は、一人もいないと思います。太陽光線によってもたらされる膨大なエネルギーが地球に降り注いでいるからこそ、緑豊かな大地が広がり、無数の生命であふれているのです。太陽が燃え尽きて太陽光線がなくなったら、地球は凍てつく大地が荒涼と広がる死の世界が残るだけです。

健康線と

呼ばれた紫外線

サナモア光線療法の源は、太古の日光療法に遡ります。太古の人々は太陽光線の恵みを信じ、現代医学の祖とされるヒポクラテスを始め多くの先人は、実際に日光療法を臨床に応用し、健康

増進、疾病予防ならびに治療に有効なことを書き残しています。

太陽光線に目に見える可視線の外に目に見えない紫外線、赤外線が含まれることが分かったのは19世紀になってからです。20世紀になって、日焼けは紫外線によることが明らかにされましたが、日焼けと健康に欠かせないビタミンDの生成に代表される光産物(光科学作用)の生成は同義であることが発見され、自然界を支配している摂理に紫外線の恵みが欠かせないことから、紫外線を別称で健康線と呼ぶようになったのです。

しかるに昨今、紫外線による

道理に適うのは

紫外線は健康線

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

ならないと思ひ込ませようとする風潮があります。紫外線は透過力が弱く皮膚で吸収されて深部には達しませんので、内臓臓器の老化は紫外線のせいには出来ないのに対し、直接紫外線を浴びる皮膚を格好なターゲットにしているのです。この殊更に紫

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

外線のマイナスイメージを強調する傾向が顕著なため、今では善意の多くの人々が紫外線は避けなければならぬ悪物と思ひ込まれています。

しかし地球が誕生してから今日に至るまで、太陽光線は綿々と地球に恵みをもたらして来たことを忘れてはなりません。太陽光線に必ず含まれている紫外線もまた、人を含めて生態系全般に絶対に欠かせない役割を果たしていることを忘れてはなりません。

日焼けは

健康の

シンボル

光線の生物に及ぼす作用は、その光エネルギーを吸収する必要があります。この際、照射局所に限局する作用を直接作用、照射部位で生成された光産物が血液やリンパ液を介して全身を循環し、標的器官に達して作用するのを間接作用と呼びますが、間接作用は紫外

線が担っているのです。例えば骨を丈夫にするビタミンDの間接作用の恩恵に浴するには、紫外線を浴びて日焼けすることが避けて通れないのです。

紫外線について詳細に研究したドルノーは、夏季の紫外線の最短スペクトルが冬季より短いことを明らかにし、夏に生まれた子供の健康が冬に生まれた子供に勝る理由は紫外線の性状の違いにあるとしました。これからの季節、健康に役立つ紫外線が増えますから、元気に外で飛び回って遊ぶ子供は必ず日焼けします。それに対し青白い顔の子供には弱々しいイメージはあっても健康なイメージはありません。大人も同様で青白いインテリでは健康で活動的なイメージとは程遠いのですが、最近流行りの美白と言う言葉を繰り返して聞かされると洗脳されそうです。しかし美白は自然の道理に適わない戯言に過ぎません。太古の時代から言い伝えられた、日焼けは健康のシンボルこそが不変の真理なのです。

一病息災 一病息災

睡眠障害

～セロトニンとメラトニン～

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

私たちの現代社会では、24時間営業の店が増えたことに始まり、深夜のテレビ番組が豊富になったこと、仕事の関係で夜更かしする機会が増えたこと等で、必ずしも夜は寝る時間がなくなり、昼夜の逆転が起こりやすい状況にあります。しかしながら、ヒトは、元来、夜行性の生き物ではありません。このようなライフスタイルの変化は、体内時計を狂わして睡眠障害を起こす

症 例：58歳、女性。

主 訴：疲れやすい。睡眠不足。

起始・経過：以前から、寝つきが悪く睡眠不足の傾向にあり、疲れやすい等の不定愁訴を訴え、近医にて睡眠薬を処方してもらうこともあった。今回は、知人の紹介で、疲労感の回復目的にて来院。

治 療：側臥位にて45分、4灯照射。

腹部 (BD)、背部 (BD)、膝 (AB)、足裏 (AB)。

前頭部(BD)を20分照射。

経 過：治療を開始してから数回で身体が軽くなるように感じ始め、熟睡できるようになる。現在は、以前に比べ、入眠が早くなり良好な睡眠もとれて、疲労感は軽減している。

とともに、確実に健康を損ない、病気の引き金となるのです。

ヒトの体内時計は、脳の視交叉上核という場所であり、太陽光に同調して、正しく働いていますが、光なら何でもいいわけではなく、照度との関係から太陽光でなくてはなりません。視交叉上核からの命令により、体内時計と密接に関係する脳のホルモン、セロトニンとメラトニンが分泌されます。セロトニンとメラトニンは、反対の関係にあり、朝起きて目から太陽光が

入るとセロトニンが分泌され、日中活動するための元気が与えられ、太陽が沈むと、メラトニンが分泌され、セロトニンの役目は終了します。

セロトニンは脳内にある情報伝達物質で、心と体の活力に関係し、平常心を形成する働きを有するため、慢性的なセロトニン不足は、ヒトをうつ状態に陥らせたり、キレやすくなります。また、メラトニンは、セロトニンから合成され、脳の松果体から分泌される睡眠には欠くことができないホルモンで、メラトニンが不足すると、決して良好な睡眠はとれません。メラトニンの分泌は、夕方6時頃から始まり、徐々に上昇して、午前0時から2時頃にピークに達します。人の一生を通じて、メラトニンの分泌量は変化することが確認されており、3歳から5歳くらいにかけ、メラトニンシャワーといって、分泌量は急激に増加し、睡眠のリズムが大人と一緒にになり、18歳前後を境としてメラトニンの分泌は減少します。そして、高齢になると、さ

らにメラトニン分泌量が低下するため、睡眠障害は起こりやすくなります。

病気と光線療法

良好な睡眠には、太陽光をもとに体内時計がきちんと正確に働き、脳内のセロトニンとメラトニンが、十分に分泌されることが重要です。特に睡眠を主体に考えると、メラトニンの合成を促すことが大切で、メラトニンはセロトニンから作られるわけですから、セロトニンの材料となるトリプトファン(大豆、レバー、乳製品に多く含まれる)を摂取する必要があります。また、セロトニン神経は、リズム性運動、ウオーキングなどにより、活性化されることが分かっています。

睡眠障害における光線療法では、午前中に、まぶたを閉じ、前頭部から顔を照射することによって、体内時計を正常に戻す効果を期待できます。また就寝前に、足裏を照射することにより、身体が程よく温まり、入眠が促されますのでお試しください。

サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.33

宇都宮 正範

第十三期

サナモア光線治療師
養成講座のお知らせ

前号でお知らせしましたように、今年度も、第十三期サナモア光線治療師養成講座を東京にて開講します。光線治療院の開業を検討されている方やサナモア光線療法について勉強したいとお考えの方は、是非、ご連絡

ください。なお、詳細につきましては、サナモア光線治療院(〇三・五七五九・三七二〇)までお問い合わせの程お願い申し上げます。

開講日程

七月三日(木)
四日(金)
五日(土)

第二十八回

「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療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：四月十九日(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

ドレナージュ光線治療院

猪口 清美治療師(十二期)

電話：〇七二七〇〇・八八八〇
住所：大阪府箕面市船場西

営業時間：一〇時～二〇時
一・一十二・一十七
(完全予約制)

(完全予約制)

一言：当院は大阪箕面国定公園の麓で、自然豊かな地にあります。新大阪駅と大阪伊丹空港からともに車で15分、アクセスも良好で、京都や奈良、和歌山などの関西圏だけでなく、東京や山梨からも来院されています。当院の基本コンセプトは、サナモア光線療法を施術の中心に据えた自然治癒力の増進にあります。が、看護師としての豊富な臨床経験から習得したリンパドレナージュ(リンパ浮腫をケアする技術)に、食生活や生活習慣の改善などを加えた総合的な体質改善療法を目指しています。私とサナモアとの出会いは、当院を開設して間もない頃で、ハードな仕事が続ぎ、日光を浴びる機会が遠のき、体調を崩していた時です。施術の疲労による全身倦怠、浮腫に加え、腰、肩と全身に痛みが蓄積したような状態が続ぎ、睡眠時に寝返りもつ

◆ 募 集 ◆

サナモア光線治療師

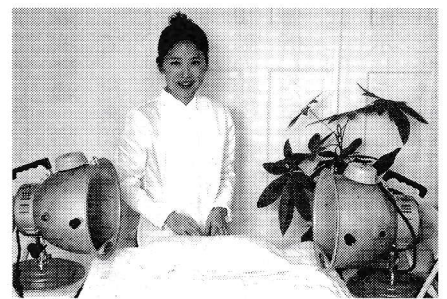
当協会の趣意に賛同され、サナモア光線療法の普及にご協力頂ける方、治療院の開業を検討なさりたい方は、お問い合わせください

〒153-0063

東京都目黒区目黒1-23-11

TEL (03) 5759-3710

FAX (03) 5759-3720



猪口 清美先生

てない状態でした。そのような時にサナモアに出会ったわけです。照射を開始した当初、サナモア光線を当てても、暖かく感

じることはありませんでした。しかし、三日目頃から、自然と汗をかき始め、まるで体内に蓄積された不純物が排泄されるような思いでした。一日に二、三時間の全身照射を始めてからほぼ十日で完治し、以前より、若々しく仕事ができるようになりました。このような自分自身の体験から、サナモア光線療法を、是非とも来院される方々の自然治癒力の増進に活用させて頂きたいと強く思い、昨年養成講座を受講しました。今では多くの方々に、大変喜んで頂いています。

治験例報告

脊柱管狭窄症に対する

サナモアの効果

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 〇七八ー三三三ー一三五八

症例 68歳 男性

症状 五十を過ぎた頃から、時々腰痛を自覚していたが、痛みが増強したため、近医を受診。加齢に伴う変形性脊椎症と診断され、鎮痛剤を処方されて一か月で軽快した。五年程経った頃、再び腰痛を自覚。前回と異なり、歩行時に下肢に強い痛みとしびれを認め、睡眠も十分にとれなくなる。病院でMRI検査を施行した結果、脊柱管狭窄症と診断。薬物療法にて経過観察となるが、痛みは内服した際、一時的に軽減する程度で、経過中に消化器症状も出現。担当医からは手術を勧められたが、手術には前向きになれず悩んでいた時、義妹からサナモア光線療法を熱心に

勧められて来所した。

療法経過 治療は、初めBカーボンで腰部を20分照射。次に、集光器を使用して、患部である第四、五腰椎の部位を40分照射。A Bカーボンに変更して、背部10分、腹部20分、膝20分、ふくらはぎ20分、足裏20分を照射した。翌日から、自宅での光線治療

を開始したが、同様の方法で行い、時間に余裕がある時には、一日に二回以上照射することを指示した。開始して四日目頃から、下肢の痛みで夜間に目覚めることはなくなり、二週間後には、バス停まで約一キロの距離を途中休まずに歩けるようになる。この頃、軽いしびれは残っていたものの、夜も十分な睡眠をとれるようになり、気分が明るくなる。サナモアを続けることで、確実に良くなるだろうと実感できたので、これからも続けたいと喜んでいる。

治験例報告

交通事故後の痛みが

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

TEL 〇九二ー五八一〇三九
五七二一五七三

症例 60歳 女性

症状 サナモア愛用者。オートバイで通勤中に事故に遭い、足

首を骨折し、腰や膝を打撲した。数日間の入院治療を行い退院となるが、痛みなどの症状が、な

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たませんので呉々もご注意ください。

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

かなか改善しないため、サナモアで治したいと相談された。

療法経過 治療は、B Cカーボンで、足裏20分、膝、膝裏、腰部、股関節、足首を各30分照射。その後、集光器を使用して、膝関節の前後、足首を各30分照射。骨折した足首に対しては、一日に二回以上、必ず照射するように指示した。しばらくしてから頂いた経過報告では、打撲した箇

所の痛みは消失したが、足首に少し痛みが残っているとのこと。で、こちらからは、足首は特に時間をかけて照射すること、また、今後のことを考慮して、頸椎にも照射することを指示した。二年後に別件にて電話を頂いた際には、足首はほぼ完全に治り、後遺症は全くありませんと大変喜ばれていた。

治験例報告

サナモアで点滴後に

出現した薬疹を治療

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 044-731-5067

症例 77歳 男性

症状 平成19年7月、病院にて点滴による治療を受けて退院したが(原疾患の詳細は不明)、しばらくして、薬疹と思われる皮膚症状が出現したため来所された。当初、顔は赤味がかかり、

両手、両下腿が腫れてむくみ、

薬疹のような湿疹を認め、ふらついた状態で、杖をつかなければ歩くこともままならない状態であった。

療法経過 治療はBDとABカーボンを患者の状態に合わせて使

い、四台の光線治療器を用いた。最初は側臥位にて、前頭部、腰部、臀部、膝を20分照射してから、後頭部、腹部、膝裏、足裏を20分照射。次に、仰臥位とし、集光器を用いて、左右の耳、左右の頸部(甲状腺を照射。さらに、左右の腰部、膝部、足部を15分照射した。約一か月程、治療を続けたところ、皮膚症状やむくみはとれてきたため、週に二回の治療と自宅での治療を行っている。

治験例報告

子宮筋腫の手術前後に

おけるサナモアの効果

武蔵野市 カワゲチ光線整体療法院

川口 一憲氏報告

TEL 044-311-3139

症例 40歳 女性

症状 以前から握りこぶし大の子宮筋腫(9cm)を指摘されており、下腹部のはりと痛み、貧血

によるめまい等の症状を認めていたことから、担当医に手術による摘出を勧められていた。職業柄、過労に陥りやすく、片頭

痛や頸部痛を認めることもしばしばで、手術に対する不安がしばいの状態で当院にいられたため、サナモアの効能について十分説明してから治療を開始した。療法経過 左側臥位にて、下腹部(BD)、臀部(AB)を20分照射。次に、右側臥位として、左頸部(AB)、下腹部(BD)を20分照射。さらに、腹部(BD)、腰部(AB)、膝(AB)、

足裏(AC)の全身照射を40分施行した。開始から一か月程経った頃、光線治療器(はつらつさん)を購入され、自宅での治療を開始。三か月後には、体調も良好に整ったことから、子宮摘出の手術を受けたが、術後の経過は良好であった。術前から術後にかけて、サナモア光線療法を行ったことで、全身状態を良

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

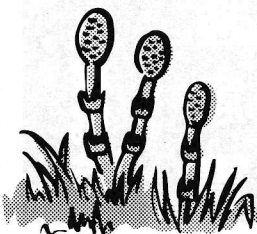
した。この点を改良したのが全

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。

好に保ち、精神面を安定させることができた症例と思われる。



サナモア光線療法 体験記

家族の健康は

サナモアで守られています

品川区 三宅 めぐみ様

子供の頃から両親がサナモアを愛用していました。結婚した際、母親の勧めもあり、半信半疑でサナモアを購入し、体調の悪い時などに、足裏を照射していました。大きな病気を経験したこともなかったため、はっきりとサナモアの効果を感じることはありませんでしたが、先日、頸椎ヘルニアを患い、頸部に毎日10分の照射を始めたところ、病院の担当医から、「治りがすばらしく早いです」とほめ

られました。どう考えても、サナモアの効果としか考えられず、きつと、子供の頃から、サナモアに助けてもらっていたんだと今さらながらに実感致しました。両親に葉書を出す話したところ、父は胃潰瘍の時、母は肋間神経痛の時、ともに医師から、治りが早いと驚かれたエピソードを話してくれました。両親が入院もせず、元気にまだ仕事もできていられるのはサナモアのおかげです。本当にありがとうございます。

サナモアは

頼りになる相棒です

福岡市 船瀬 衣子様

二十年以上前、光線治療器に出会い、宇都宮義真先生の光線療法を参考にしながらずっと愛用してきました。ある日、40度近い高熱を出しているにもかかわらず、どうしても会社を休めないという息子に、A Aカーボンで足裏を一時間以上照射し、何とか37度まで解熱させて、出勤させることができました。ま

た、近所に住む女の子が、運動会で転び、膝から脛にかけてひどい擦り傷を負ってしまい、ガーゼ交換のため病院通いが続き、なかなか完治せずに悩んでいた時もサナモアに助けられました。この他にも、サナモアから、多くの恩恵を受けています。私のことでは、約一か月前に膝関節半月板の手術を受けましたが、腫れと痛みがなかなかひかないため、A Bカーボンで毎日サナモアを照射しています。独り暮らしの高齢者にとって、サナモアは本当に頼りになる相棒のような存在です。

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。ついでに体験記をお送りください。お願いします。なお掲載させて頂いた方には、薄謝を贈呈致します。



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。

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-6-18
サナモア光線協会TEL (03) 三七九三―五二八―
三七二―五三三二

(本紙の無断転用を禁止します。)