



# 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

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つたこと、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でなくなり、昼夜の逆転が起つ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

## 病気の解説

私たちの現代社会では、24時

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にあり、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内のホルモン、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

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。

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つて、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、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、睡眠障害は起つりやす

くなります。

## 病気と光線療法

睡眠障害における光線療法で

は、午前中に、まぶたを閉じ、前頭部から顔面を照射することにより、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下さい。

# サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.33 宇都宮 正範

ください。なお、詳細につきましては、サナモア光線治療院(〇三一五七五九一三七一〇)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：四月十九日(土)

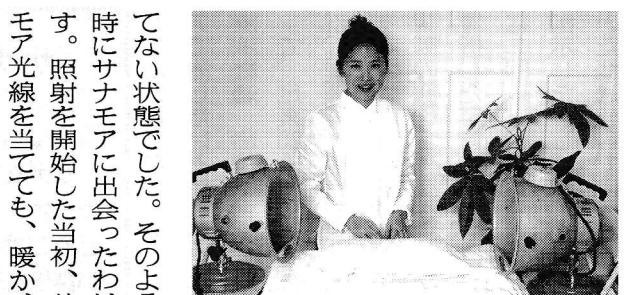
午後二時三十分

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)

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。サナモア光線療法を、是非とも多く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。



猪口 清美先生

## ◆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

じるこで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。

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

## 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

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ヶ月で軽快した。五年経った頃、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がれを認め、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。

TEL 078-331-1358  
勧められて来所した。

療法経過 治療は、初めBB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。AB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

TEL 078-331-1358

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  
驗  
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 092-581-1039

症状 60歳 女性  
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

症状 60歳 女性  
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

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。

## 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掛けて販売している業者があります。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。

療法経過 治療は、BC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 044-731-15067

症例 77歳 男性

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院された。当初、顔は赤味があり、

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ABAカーボンを患者の状態に合わせて使

子宮筋腫の手術前後に  
おけるサナモアの効果

武藏野市 カワグチ光線整体療法院

川口 一憲氏報告

TEL 042-313-13590

症例 40歳 女性

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がしばしばで、手術に対する不安がいっぱいの状態で当院に来られたため、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（B）

## 治験例報告

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、仰臥位として、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。約一ヶ月程、治療を続けたところ、皮膚症状やむくみはとれただため、週に二回の治療と自宅での治療を行っている。

全自動光線治療器

はつらつさんと  
ジヨイントカーボン

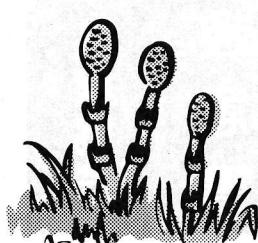
サナモアはカーボンの芯剤を完全燃焼させることで最も

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、長時間の照射には不<sup>可</sup>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分で60分まで設定でき、時間に合わせてジヨ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（）使用の際には、安全性を保ち、事故を未然に防ぐため、ジヨ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。

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。術前から術後における良好な回復が得られたことから、精神面を安定させることができた症例と思われる。



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が、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にもなったので、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、「治りがすばり早いです」とほめ



られました。どう考へても、サナモアの効果としか考へられず、きっと、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。両親に葉書を出すと話したところ、父は胃潰瘍の時、母は肋間神経痛の時、ともに医師から、治療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、元気い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

### 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。

なお掲載させて頂いた方には、薄謝を贈呈致します。

(本紙の無断転用を禁止します。)

〒163-0063

東京都目黒区目黒4-6-18

サナモア光線協会 TEL (03) 3793-1528

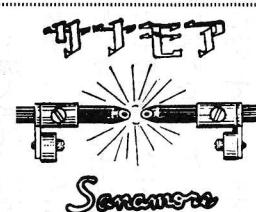
三七九三一五二八一  
一五三二二

「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。

サナモア光線療法を高めるため、  
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



サナモア光線協会

趣意書