

健康と光線

日焼けは健康の基礎

近年、紫外線が強まる春から夏にかけて、黄色人種なら当たり前の紫外線による日焼けを悪者扱いにして、日焼けしてビタミンDを生成する自然の決め事を顧みない論調がマスメディアを通して広く流布され、それが過度に紫外線を避ける風潮を生み、結果として必須栄養素のビタミンDが不足する事態を招いています。

サナモア光線療法は、太陽の恵みを医療に応用した日光療法が起源の治療法です。だから日焼けします。本紙にこれまで日焼けの功は罪に勝ると随所で掲載して来ましたが、巨大資本の宣伝力には抗する術もなく、歯軋りするしかなかったのです。ところが日焼けの効能に触れた新聞記事と書籍が目に留まりました。わが意を得た思いで引用させてもらいますので、日焼けこそ健康の礎と見直す切っ掛け

になることを願っています。

新生児の二割がビタミンD不足

今年の4月1日付けの新聞各紙は、3月31日に京大の衣藤講師が新生児の少なくとも二割がビタミンD不足になつており、

4~5月生まれで特に不足気味とする研究結果をまとめ、ビタミンDは紫外線を浴びれば体内で作られるため、

妊婦や母乳栄養児は紫外線を気に過ぎないで、日焼け止めを使わず日光浴をするように呼びかけたと報道しました。

ビタミンDは病効果で発見されたことから明らかなように、紫外線を浴びないとビタミンD不足を招来し、化骨障害を起こします。わが国

日焼けしないと

不足する栄養素

— ビタミンDの効能 —

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

児で特に不足気味なのは、妊婦のビタミンD不足が胎児の化骨に悪影響を及ぼしたと考えなければなりません。

ビタミンDはがん予防薬

発症率、死亡率が日照に恵まれた地域で低く、恵まれない地域で高いのは、日光浴にがん予防効果があると報告したのを嚆矢とします。それ以後、本紙で度々引用しましたが、そんな研究本に信じられるの、程度に思っていたのではないかと思ひます。これまでわが国の研究者

の研究は、ガーランドらが1980年に大腸癌、乳癌の発症率、死亡率が日光浴による影響を及ぼしたと考えなければなりません。

夏季臨時休業のお知らせ

八月十三日(水)から十七日(日)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。

(株)東京光線療法研究所
サナモア光線治療院

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

年4回発行
会費年500円
電話 東京(03) 3793-5281
3712-5322

社から本年の2月20日に第1刷が発行された著書、「がん予防に実は「日光浴」が有効なわけ」、サブタイトル「ビタミンDの驚きの効力」の中で、ビタミンDのがん予防効果に関するアメリカの研究を中心に引用して、ビデンスに基づいた環境医学の観点から、日光浴は大腸癌(ほぼ2分の1)、乳癌で確実に、肺癌や生殖器系の癌や消化器系の癌でも予防効果が期待できる

ことを述べています。
肺腫瘍、膀胱癌、食道癌、腎臓癌、肺癌、脾臓癌、直腸癌、胃癌、卵巣癌、前立腺癌、悪性リンパ腫、膀胱癌で期待できるとされています。

まとめ

引用した研究報告は、紫外線を浴びてビタミンDを生成する、

陽光の恵みを受けるように勧めています。ビタミンDは他の栄養素と異なり、一部の魚にしかなく(母乳にない)、自然の摂理は紫外線を浴びて日焼けすれば過不足なく生成される栄養素だからです。

引用した研究報告は、紫外線を浴びてビタミンDを生成する、陽光の恵みを受けるように勧めています。ビタミンDは他の栄養素と異なり、一部の魚にしかなく(母乳にない)、自然の摂理は紫外線を浴びて日焼けすれば過不足なく生成される栄養素だからです。

一病 息災

一病 息災

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、一つの病気ではなく、複数の病気を含みます。以前から、慢性的な咳と痰を有し、他の疾患が除外されたものを慢性気管支炎、病理学的に、末梢の気道から肺胞にかけ、破壊と過膨張を呈する疾患を肺気腫と呼んでいましたが、両者はしばしば併存することから、COPDと総称したことに始まります。なお、1960年代は、慢

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、一つの病気ではなく、複数の病気を含みます。以前から、慢性的な咳と痰を有し、他の疾患が除外されたものを慢性気管支炎、病理学的に、末梢の気道から肺胞にかけ、破壊と過膨張を呈する疾患を肺気腫と呼んでいましたが、両者はしばしば併存することから、COPDと総称したことに始まりま

病気の解説

性気管支炎と肺気腫に気管支喘息を加えてCOPDとしていましたが、1990年代に入り、同一の疾患概念から、気管支喘息をはずして考えられるようになっています。

COPDの有病率は、喫煙率や高齢者人口、大気汚染物質濃度、診断手法の違いなどにより変動が見られますが、スパイロメトリーを用いた調査では、成人の5%~10%と報告されています。現在、多くの国で、COPDの患者数は増加傾向にあり、

1990年には、世界における死亡順位の第6位であったものが、2000年には、第3位に上昇すると予測されています。患者数増加の原因としては、人口の高齢化や発展途上国における喫煙率上昇が影響していると考えられているようです。本邦においても、2000年~2001年にかけて行われた大規模な疫学調査(NICE Study)にて、COPDの有病率は、40歳以上の8.6%男性13.1%、女性4.4%であり、他国と同程度であることが確認されました。当然のことながら、有病率は年齢とともに増加し、70歳以上では、17.4%にまで跳ね上がります。

COPDは、予防可能、治療可能な疾患であり、個々の患者の病期には、肺以外の症状も影響しますが、呼吸器症状の特徴は気流制限にあります。この気流制限は、通常進行性で、有害な粒子やガスに対する肺の異常な炎症反応と関連するとされますが、この炎症反応が増強されるメカニズムについては、まだ明らかにされていません。自覚

症例：80歳、男性。

主訴：労作時の息切れ。呼吸苦。

起始・経過：数年前に上記症状を認め、肺気腫と診断され、在宅酸素療法を開始された。今回風邪を引き金として、症状が増悪傾向となつたため、改善目的で自宅での光線治療を希望し来院。喫煙歴あり。

治療：在宅において施行。

側臥位にて、

背部(BD) 30分以上、腹部(20分)、足裏(AB) 20分。

経過：通院治療は困難なため、自宅での光線治療を施行。

開始してから数日で、呼吸苦が軽くなるように感じ始め、労作時の息切れも軽減。以前に比べ、疲労感も少なく、日常生活にゆとりをもてるようになったと喜んでいる。

病気と光線療法 COPDは、末梢気道や肺胞の異常な炎症反応に始まり、末梢気道の傷害、気道壁の線維化、実質の破壊、肺の弹性収縮力低下へと進み、最終的に気流制限を引き起こします。肺における繰り返す炎症が病気の始まりであることから、病初期においても、COPDの消炎作用による呼吸器症状の緩和効果が期待できます。しかし、進行した病期においても、COPDの有する気管支拡張作用により気流制限が改善され吸苦は軽減します。ただ痰の分泌量が多い場合、サナモア開始直後に、陽性反応として、痰の分泌量が一時的に増えることもありますが、心配せずに照射を続ければ必ず減ってきます。

症状としては、慢性的な咳および痰、労作性の呼吸困難が代表的であり、危険因子には、粒子への曝露(タバコの煙、職業上の粉塵、大気汚染)、遺伝的因素、年齢、性別、社会経済状態などが挙げられ、予防には禁煙が重要です。

第十三期
サナモア光線治療師
養成講座のお知らせ

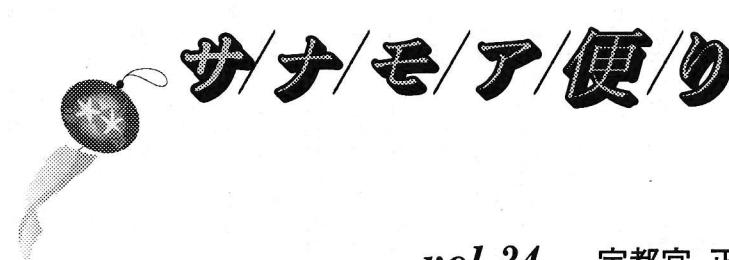
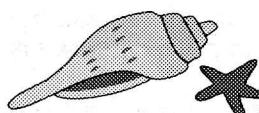
既にお知らせしましたように、第十三期サナモア光線治療師養成講座を東京にて開講します。

毎年、初夏の訪れとともに開講しております養成講座も、今年で十三回目となります。昨年までに九十五名の治療師が誕生しており、今年度の養成講座において百名を突破するものと開催を楽しみしております。

数年前から、NHKを始めとしてテレビの天気予報では、紫外線情報と称し、日光浴をする人は気違ひとも言わんばかりに、紫外線バッシングが行われています。このような光景を目にする方、あるいはサナモア光線療法について勉強したいとお考えの方は、サナモア光線治療院(03-5759-3710)までお問い合わせの程お願い申上げます。

治療例の報告を中心とした研究会を開催することによって、治療師養成講座を開催する意義と考

第二十九回
「光と熱研究会」
のお知らせ



vol.34 宇都宮 正範

開講日程

7月3日(木)・4日(金)・5日(土)

講座内容

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

資格取得者の特典

- (1) 治療院を開業する際には指導します。
- (2) サナモアの名称使用を認めます。
- (3) サナモアの販売代理店資格を取得できます。
- (4) 季刊紙「健康と光線」に治験例の報告を記載します。

◆ 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

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

会を開催していますので、一般の利用者の方も是非ご参加下さい。なお参加は無料です。
日 時：十月二十五日(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
驗
例
報
告

サナモアで慢性肝炎

による症状が改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 078-331-3556

症例 56歳 男性 会社員

症状 五年前、風邪をひいた時に、今までと違った身体のだるさに襲われ急に疲れやすくなつたので近医を受診。この時の血

液検査にて慢性肝炎の疑いを指摘された。しばらく経過観察した後、精密検査を行い慢性肝炎と診断されたため、約一か月入

院し治療を行つたが、血液検査所見では良くも悪くもない状況のまま退院となる。担当医から

は、慢性肝炎は経過の長い病気で完治することは難しい、色々と高価な薬もあるが安静が一番と説明された。実家の両親が十

年以上前からサナモアを愛用しているのを見てきたので、病院での治療と並行して光線療法を受けてみようと来所した。

治療法について、熱さを我慢せずに気持ちよい距離で、一日二回の照射を指示。また日常生活で疲れたと感じた時には十分休息すること、安静にして

光線照射することが肝臓への血液供給量を増やし、肝細胞の再生を促して、肝機能を改善することを忘れないように説明した。

開始してから半年たった頃、体調が良くなり、食欲も改善し、ぐっすりと眠れるようになる。

血液検査上、肝機能の数値も徐々に改善し、いつのまにか数値を

右上腹部肝臓を、前後側面の三方向からそれぞれ20分ずつ照射後、背部腎臓20分、腹部10分、背部10分、膝10分、足裏20分を各々照射した。自宅での光線治療については、熱さを我慢せずに気持ちよい距離で、一日二回の照射を指示。また日常生活で疲れたと感じた時には十分休息すること、安静にして

光線照射することが肝臓への血液供給量を増やし、肝細胞の再生を促して、肝機能を改善することを忘れないように説明した。

見て一喜一憂することもなくなり、周囲の人からは、肌の色艶が良くなり、表情も明るく、声に張りがでてきたよと言われるようになった。皮膚は内臓のパロメーターなんだと実感しながら、毎日、欠かさずに光線療法を続けて四年、現在、病状および肝機能の数値も非常に安定しており、病気に打ち勝つ身体を作ることが光線療法の真の目的であることを肝に銘じて、光線療法に励んでいる。

治
驗
例
報
告

変形性腰椎症による

下肢のしびれが消失

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 091-581-1039

症例 73歳 男性

症状 変形性腰椎症(第四・第五腰椎)を患い入院治療したが、

退院後も腰痛や下肢のしびれが改善せず、軽い運動を行つたと

療法経過 治療は、BBカーボ

ンで、患部である腰部を痛みが改善するまで照射し、さらに、股関節、膝、膝裏、足裏に各々20分照射するよう指示した。その後、カーボン購入で定期的に20分照射するよう指示した。その後、カーボン購入で定期的に20分照射するよう指示。さらに三ヶ月経過した頃、BCカーボンに変更するように指示。さらに三ヶ月後には、腰痛と下肢のしびれはほぼ消失したし、不思議なことに、手指のしびれまで治つてしまつたと大変喜ばれていた。

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「光線療法学」と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ど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、皆様もご注意下さい。

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。

治
驗
例
報
告

シェーレン症候群に 対するサナモアの効果

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 044-731-15067

症例 66歳 女性
症状 病院で検査したといひ、初期のシェーレン症候群と診断されたため、サナモア光線療法を試したいと来所した。この病気は、進行すると、眼や口の

乾燥状態が表れる慢性疾患であることから、根気よく治療を続自宅での治療と併用で行っているが、病状は安定し、進行していない。患者には毎日の照射が大切と説明している。

三十年來の腰痛症が

サナモアで軽快

武藏野市 カワグチ光線整体療法院
川口 一憲氏報告

TEL 043-1-1313990

症例 59歳 男性 建設業
症状 三十年以上前から腰痛を患い、様々な治療を試みてきたが、一向に改善せず、あきらめ

の境地であった。特に仕事が重なると、重い鈍痛としびれが増強し、腰椎の左側にはピンポン玉大のしこりを触れていた。整

形外科の医師からは、しこりは悪性でないので手術するには及ばないと説明され、プロック注射を繰り返し、鎮痛薬と湿布を処方されるのみであった。その後、知人からサナモア光線療法を勧められ当院に来られた。

療法経過 初めに整体療法で、患部および全身をほぐしてから光線療法を開始。患部照射は、腹部(BD)を二灯で20分。最後に全身照射として、背部(AB)、腹部(BD)、膝(AB)、足裏(AC)を四灯で40分照射して終了した。週に一、三回のペースで治療を開始したが、三か月過ぎた頃、頑固な腰痛が信じられない程、

軽くなっていることを実感でき

た。八か月過ぎには、腰椎の左側にあつたしこりが消え、痛みもしびれもほとんど自覚することはなくなった。現在は、月に

一回の治療を続けているが、良好に経過している。

を用いた。最初は側臥位にて、顔面、腰部、臀部、膝を15分照射してから、後頭部、腹部、背部、足裏を15分照射。次に、仰臥位とし、右顔、左腰、右膝、左足関節を15分照射。さうに左顔、右腰、左膝、右足関節を15分照射して第一回の治療を終了した。現在、在宅での治療と併用で行っているが、病状は安定し、進行していない。患者には毎日の照射が大切と説明している。

全自动光線治療器

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

てです。

なおはつらつさんと使用の際には、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。なおはつらつさんと使用上の注意は、「はつらつさん取扱説明書」をご覧下さい。

われてしましました。この時サナモアをふと思い出し、治すにはサナモアしかないとい、その日

と光線」を読む度に、とてもよい参考となっておりますので、届くのが楽しみです。

モア光線療法 体験記

サナモアはかけがえの
ない友のようです

大阪府 木内 ひさ江様

私（八十八歳）のささやかな体験をお送り致します。友人が、当時（昭和四十年頃）、サナモアの社長さんとお知り合いであつた関係で、サナモアの良さをお聞きし早速に買い求め、四人の娘にも嫁入り道具の一端として持たせました。

私を始めとして、家族全員が健康で、病気らしい病気をしたことなく、サナモアの存在も忘れがちでしたが、最近、検診で腎臓と肝臓の働きが悪く、尿酸値が少し高いと説明され、腎臓と肝臓には効く薬がないと言

も悪いところはなく、短時間でこんなに元気になった人を見たことがないとおっしゃっています。四十年以上経った今になつて改めてサナモアの威力に驚くと同時に感謝し、サナモアを何よりの友として、残された人生を健康で明るく過ごしていきたいと願っています。

またこの頃では、近くに住む友人が体に変調をきたしたと言つて私を訪ねて下さいますので、お茶を飲みながら、サナモアをかけてあげたり、良きお付き合いをしております。「健康

われてしまいました。この時サナモアをふと思い出し、治すにはサナモアしかないとい、その日から、一日二回、A D カーボンにて、お腹、背中、腰、足裏の照射を始めました。朝と晩に二時間半ずつ合わせて五時間程の照射を行いました。その後、二日十日くらい経過してから、かかれつけの医院で、もう一度血液検査を行つてもらつたところ、尿酸値が下がつていただけでなく、尿の流出も良くなり、すっかりむくみもとれた私を見て、先生は大変驚かれました。ど

夫婦共々サナモアを
愛用しています

東京都 有坂 三郎様

以前からサナモアのお世話を
なっておりますが、年齢を重ね
るにつれてサナモアに頼る頻度
が増えてきました。足や腰の痛
みの時には患部に直接かけ、風
邪の時には、のど、胸、背中に
かけますとよく効くように思い
ます。これからも、夫婦共々サ
ナモアを愛用させて頂きます。

サナモアの効果は体験しないと同じくらいあります。実際に効果を体験した体験記ほど説得

— サナモア体験記募集
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。

ついては体験記をお送りく
ださいまよつ、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。

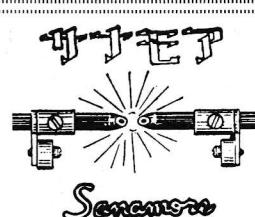
（本紙の無断転用を禁止します。）

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-6-18
サンモア光線協会TEL(03)三七九三一五一五三
「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

趣意書

〒
153-0063
東京都目黒区目黒4-6-18