

# 健康と光線

## サナモアの

### 理念と適応症

サナモアの有効性は、生命に潜在的に備わっている生命力、換言すれば自然治癒力を向上させることにあり、治療に伴う有害性はありませんから、健康志向の人、虚弱体質の人、病気が治らずに苦しんでいる慢性病の人、どんな人でも効果が期待できます。すなわちサナモアを用いて病気を予防したり治療したりする基盤になる理念は、自然治癒力と病勢・病気の重症度はシーソーのような関係にあり、互いに上下に変動しながら競つており、自然治癒力が勝れば病気を予防することも治療効果も期待できると信じることができます。したがって現代医学の治療法と異なり、適応症は広範に及ぶとともにしばしばあります。慢性疾患でも急に痛みが強くなることがあります。

### サナモアの直接作用 と間接作用

直接作用は照射部位で認める

ぶと考へて差し支えありません。

ような急性症状を伴う時には急性に準じて照射しますが、慢性症状が持続する場合は患部に一日一回10～30分の照射を続けることが肝要です。なお心臓病

### サナモアの適正な治療方法

#### —患部照射に基本照射を併用—

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

病、骨粗鬆症  
の危険因子に  
なるだけなく、  
く、ガン、生  
活習慣病、感  
染症、アレル  
ギー性疾患等

③患部照射に併せて全身に照射  
すること

です。私どもは全身照射を基  
本照射と呼び、腹、背、腰、膝、  
足甲、足裏などに一日一回、各  
10分程度照射するように勧めて  
いますが、患部照射に基本照射  
を併用することで、サナモアの  
効果を最大限に体感して頂ける  
と考えているからです。

の場所に心臓部に直接照射する  
とかえって苦しくなることがありますので、心臓の負担を軽減  
するため下半身を中心に照射  
します。また治療中に痛みが一  
過性に増すことがありますが、  
前以て陽性反応（好転反応）で  
あることを話しておく必要が

あります。

間接作用は主に紫外線の直接作用の光化学作用で生成されるビタミンDを始めとする光産物による全身的に認める作用です。ビタミンDは他の必須栄養素と異なり、食品では魚以外に含まれず、母乳を含めて地上でどれどもでは補えませんが、紫外線を浴びれば過不足なく生成されます。しかし紫外線を浴びないと容易にビタミンD不足状態になり、クル

の先人、史上初めて人工太陽灯のフィンゼン灯（カーボンアーチ灯）を創案したフィンゼン、その門下生等が共通して述べている使用法は、

①太陽光線に含まれるすべての光線（波長）を照射すること  
②透過力の弱い紫外線の恵みを受けるため必ず素肌に照射すること

です。私どもは全身照射を基本照射と呼び、腹、背、腰、膝、足甲、足裏などに一日一回、各10分程度照射するように勧めていますが、患部照射に基本照射を併用することで、サナモアの効果を最大限に体感して頂けると考えているからです。

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  
会員費年500円  
電話 東京（03）  
3793-5281  
3712-5322

### サナモアの使用法

日光療法を医療に応用した多くの先人、史上初めて人工太陽灯のフィンゼン灯（カーボンアーチ灯）を創案したフィンゼン、

直接結びつく重要な働きをしているからです。すなわちサナモアに自然治癒力を高めて、健康を増進し、病気を予防し、病気と闘う効果が期待できるのは、間接作用に負うところが極めて大きいのです。

# 一病 息災

# 一病 息災

## 排便障害—常習性便秘—

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

### 現代人に増える

#### 排便障害

最近、便秘や下痢など、排便を上手にコントロールできない排便障害は、増加傾向にあります。ですが、この背景に、現代人の食事内容を含めた生活習慣の著しい変化が指摘されています。つまり、排便をつかさどる大腸が、食事内容の変化、ストレスなど、生活習慣の乱れに対応しきれず、本来の働きをできなくなっています。

#### 排便までのしくみ

□から入った食物は、胃や腸などの消化管を通って消化・吸収され、残りが肛門から便として排泄されます。大腸の長さは、約1.2から1.5メートルあり、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸の六つの部分からなり、小腸で吸収しきれなかつた水分を再吸収し、消化物のかた水分を便として整えていきます。大腸に入った消化物は、蠕動運動

動によりS状結腸まで送られる間に、当初の4分の1の容積まで圧縮され、最終的に直腸では固い便になるのです。直腸に便がたまり、内圧が一定以上になると排便反射が起りますが、この反射により内肛門括約筋が緩みます。しかし、自分の意思により外肛門括約筋を緩めない限り、閉じた状態のままなので、便意をこらえることができます。トイレで意識的に外肛門括約筋を緩め、腹圧をかけることにより肛門が開いて、便は押し出され排泄が行われます。これが排便までの一連の流れですが、腸管の運動がスムーズで滞りなく行われていれば問題を生じませんが、どこか一か所にでも異常があるとましくいからず、便秘や下痢といった排便障害をきたすこととなります。

#### 便秘と下痢

実際には、便秘か下痢で、どのような人がどのくらい、悩んでいるのでしょうか。厚生労働省(平成10年)によつて行われた調査において、1,000人あたり、女性で46・7人、男性で18・6人が慢性の便秘と答えていま

す。これに対し、慢性の下痢については、明らかな数字はありませんが、機能性の下痢の過敏性腸症候群をとつたとしても、便秘ほどは多くないと思います。また男女で比較すると、慢性の便秘は女性に多く、下痢を主体とした過敏性腸症候群は男性に多い傾向があります。

便秘は一般的に、急性と慢性に分けて考えられます。急性便秘は、皆さんも経験があると思いますが、環境の変化などによるストレス、緊張に起因して起る場合で、多くは、一過性で問題ありません。問題となるのは、慢性の便秘ですが、これは、症候性便秘と常習性便秘に分けています。症候性便秘は、腫瘍による流れが妨げられる場合と、腸管の癒着によって腸管の運動が低下する場合があります。

これに対して、常習性便秘は、特別な原因がないのに常習的に便秘が起こり、症候性便秘が否定された場合と定義できます。これは、さらに、腸の筋力が衰え、動きが鈍くなることによつて便を押し出せなくなる「弛緩性便秘」、便意を我慢し続けることによって便意を感じなくなつてしまつた「直腸性便秘」、ストレスから自律神経のバランスが崩れて、便の送りがうまくいかなくなることによる「けいれん性便秘」に分けられます。弛緩性便秘と直腸性便秘で大部分を占めます。

#### 便秘の一般的な分類

便秘は一般的に、急性と慢性に分けて考えられます。急性便秘は、皆さんも経験があると思いますが、環境の変化などによるストレス、緊張に起因して起る場合で、多くは、一過性で問題ありません。問題となるのは、慢性の便秘ですが、これは、症候性便秘と常習性便秘に分けています。症候性便秘は、腫瘍による流れが妨げられる場合と、腸管の癒着によって腸管の運動が低下する場合があります。

これに対して、常習性便秘は、特別な原因がないのに常習的に便秘が起こり、症候性便秘が否定された場合と定義できます。これは、さらに、腸の筋力が衰え、動きが鈍くなることによつて便を押し出せなくなる「弛緩性便秘」、便意を我慢し続けることによって便意を感じなくなつてしまつた「直腸性便秘」、ストレスから自律神経のバランスが崩れて、便の送りがうまくいかなくなることによる「けいれん性便秘」に分けられます。弛緩性便秘と直腸性便秘で大部分を占めます。

#### 常習性便秘と

#### 光線療法

光線療法には、腸管の蠕動運動を促進する作用がありますので、常習性の便秘に対し効果があります。腹部、背部、肛門部を中心照射しますが、この際、光線療法の前後で、コップに一、二杯の水を飲むとより効果的です。ただし、便秘の程度によっては、スムーズな排便となります。症候性便秘は、腫瘍によるのに、相当の日数を要するのに、生活習慣を改善することもありますので、根気よく続けて下さい。なお、下記のように、生活習慣を改善することも大切です。

① 繊維の多く含まれる食品を摂る。水分を多めに摂る。  
② 適度な運動を行う。  
③ 規則的な生活を心がけ、一日一回の排便習慣をつける。

第十三期  
サナモア光線治療師  
養成講座を東京にて開講  
前号にてお知らせしました第  
十三期サナモア光線治療師養成  
講座を、八名の参加者を迎えて、  
七月に東京において開講しまし  
た。今回も北海道から九州に至  
るまで全国津々浦々から、多数



# サナモア便り

vol.35 宇都宮 正範

のご参加を頂きましたことに感謝致します。

三日という短期間でしたが、皆さんのが講義に集中されていたため、非常に密度の濃い講座であったと思うと同時に、これらも、正しい光線療法を普及することが大切であると痛感致しました。

今回、治療師認定を受けられた方々をご紹介致します(写真)。



川越 康武(千葉県)、稻毛 玉子(北海道)、中山 仁美(東京都)、桂 敬義(兵庫県)、萬澤 澄恵(石川県)。敬称略

原 徳之(東京都)、森田 敬介(福岡県)、中野 純子(兵庫県)、桂 敬義(兵庫県)、萬澤 澄恵(石川県)。敬称略

第二十九回 「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：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

## 治療院 & 治療師紹介

今日は先に行われたサナモア光線治療師養成講座に出席し、治療師資格を取得された方から頂いたお手紙を掲載致します。

桂 敬義 治療師(第十三期生)

## ◆ 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

長らく持病の水虫に悩まされていました小生は、専門医の診察を受けたり受けなかったりで、付け焼刃的に売薬に頼る等、すべてが一時しおぎであります。そんな時に、サナモアを知り、半信半疑で足裏への照射を行つたのですが、痒みがとれ、患部がカラカラに乾いて完治すると、信じがたい体験をしたのです。その後、靴下を頻繁に取替え、患部を清潔に保つようにして、ところ、症状の再発もなく今日に至っております。

この出来事をきっかけとして、サナモア光線療法の効果について、深く掘り下げて勉強したいとの考えから養成講座に望みました。何の知識も持ち合わさない小生にも理解しやすく、かつ親切な講義を頂きましたこと、本当にうれしく思いました。実体験者の一人として、今回の学びを契機に、更に自己研鑽を深めて、サナモア光線療法の着実な普及に努めたいと考えております。ありがとうございます。

## 不整脈による胸部症状が

サナモアで改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 078-331-1358

症例 54歳 男性 会社員  
症状 四年前、早歩きや階段歩行時などに、動悸や息切れを自覚するようになつたため近医を受診したところ、頻脈性不整脈と診断され、投薬が開始された。以来、内服すると胸部症状が治まるような気がして、症状出現時には内服していたが、

週に二、三回、胸部症状を認めることがあった。以前から、医師より、抗不整脈薬には副作用もあるし、効果が確実というわけでもないと聞かされていたこともあり、不安に感じていた頃、サナモアを愛用している妹から勧められて来所した。治療はB-Bカーボンで、足裏30分、足関節20分、下腿部(ふくらはぎ)30分、膝20分

症例 54歳 男性 会社員  
症状 四年前、早歩きや階段歩行時などに、動悸や息切れを自覚するようになつたため近医を受診したところ、頻脈性不整脈と診断され、投薬が開始された。以来、内服すると胸部症状が治まるような気がして、症状出現時には内服していたが、治  
驗  
例  
報  
告

## 捻挫の後遺症をサナモアで治療

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

症例 55歳 女性  
症状 以前、足関節を捻挫したところ、しばらくして、足関節が腫れ、痛み出し、歩行に支障をきたすようになった。サナモアで

明らかに減つてることを実感でき、動悸を認めると、手首の脈を触れる癖も自然となくなつていて。不整脈による胸部症状を感じなくなることに並行して空腹感も以前のように戻つた。サナモアを開始して半年余りが過ぎた今では、不整脈に対する不安を取り除いてくれただけでなく、これから先の病気の心配をなくし、希望を与えてくれたようで、サナモアに感謝の気持ちでいっぱいですと言つてはいる。

## 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。

(株)東京光線療法研究所

治療したいと希望され来所した。治療はB-Cカーボンで、患部である足関節部を30分照射し、さらに、集光器を使用して、60分以上照射すること。患部は、一日に二回以上照射することを指示。さらに、腰部、膝、足裏も各々20分は照射するよう指示した。

十日後に電話があり、治療開始後一週間で患部の腫れは引き痛みもすっかりとれたとのことでした。二か月後に来られた際には、すっかり良くなり治癒していましたが、毎日10分でもサナモアを継続するように話しました。

## サナモアでくも膜下出血後の患者を治療

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 044-731-5067

**症例** 45歳 男性 会社員  
**症状** 平成20年1月、突然、意識を失い病院に救急搬送された。精密検査の結果、くも膜下出血と診断されたが、幸いにも、経過

は良好であったため、早期に退院となり、数日後に来所された。  
**療法経過** 治療にはA-Bカーボンを使用。最初は側臥位にて、頭頂部、臀部、足関節を15分照

体  
驗  
報  
告

## 胸部症状・動悸がサナモアで改善し大喜びです

八戸市 62歳男性(匿名希望)

平成19年11月26日夕方、突然、胸が苦しくなり病院に運ばれましたが、その時点では、心臓に異常が見つからず、二週間の検査入院を行った後、胸部症状の原因は明らかにされないまま退院となりました。薬が処方され内服していましたが、時おり、動悸や胸部不快が起り、仕事にも戻れず、つらい毎日を過ご

していました。そのような時、知人から冷え性を改善すれば楽になるかもしれないと言えられ、以前、肩こりの治療を受けた光線療法を思い出し、薬にもすがる思いで、相談に行き自宅での治療を開始しました。

三日目ーーさらには各六十分の照射を施行。脈が安定し楽になってきた気がして、嬉しい反面、まだ油断できないと思う。

四日目ーー前日と同様に照射。動悸はほぼ治まり、良くなつたよ

うに感じる。

開始当初は半信半疑で行っていたのですが、短期間で治療効果を実感できるまで回復したこ

射。次に前頭部、腰部、膝を15分照射。さらに、後頭部、腹部、足裏を15分照射。その後、体位を仰臥位とし、右側頭部、左側腹部、右膝を15分照射後、左側頭部、右側腹部、左膝を15分照射して治療を終了した。

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、長時間の照射にはご不便をお掛けしてしまった。この点を改良したのが全

く感じない。

二日目ーー照射時間を各四十分と長くしたところ、足の温かみが多少伝わってきたが、まだ動悸は治まらず光線療法にも半信半疑であった。

三日目ーーさらに各六十分の照射を施行。脈が安定し楽になってきた気がして、嬉しい反面、まだ油断できないと思う。

四日目ーー前日と同様に照射。動悸はほぼ治まり、良くなつたよ

うに感じる。

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、カーボンの消耗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射して治療を終了した。

\* 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

ん取扱説明書」をご覧下さい。

になると悩まされる花粉症の症状も今年はかなり楽だったと言つております。

今後も、夫婦でサナモアを続けていくつもりですが、できれば、冷え性で悩んでいる娘にも理解してもらいたいと思つています。そして、このサナモアの素晴らしさを一人でも多くの人に知つてもらいたく、この度、体験談を投稿させて頂くことにしました。サナモアさん、これからもよろしくお願いします。

（新八温泉光線治療室）

武田 芳樹先生より報告

久しづびに太陽が顔を出して、  
もう真っ暗という気候でした。  
久しづびに太陽が顔を出して、  
もう真っ暗という気候でした。

## モスクワでの 経験から太陽の 大切さを学びました

東京都 山科 一枝様

今から四十年前、夫の仕事  
で、子供一人を連れてモスクワ  
へ行きました。北国の生活は生  
まれて初めてでしたが、半年は  
雪が降り、曇天の日が多く、冬  
はマイナス10度から20度になる  
日もあって、朝は九時過ぎによ  
うやく明るくなり、午後三時には  
もう真っ暗という気候でした。  
久しづびに太陽が顔を出して、  
もう真っ暗という気候でした。

郊外に出て水着姿で日光浴を行  
い、長い冬に備えていたことが  
思い出されます。

夫の仕事が終わり、帰国した

が、私や孫達の顔色が青白いの  
に驚いたそうです。日本に戻り、  
太陽の有り難さ、大切さをしみ  
じみと思いました。若い頃にこ  
のような貴重な経験をしたこと

## 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。  
については体験記をお送りく  
ださいますよ、お願いい  
たします。

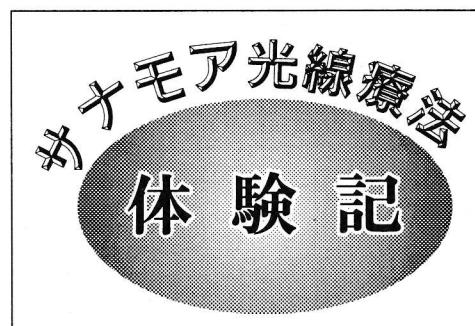
なお掲載させて頂いた方  
には、薄謝を贈呈致します。

(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  
サナモア光線協会TEL(03)3793-1521  
三七九三一五二二一

「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。

医学博士 宇都宮 光明

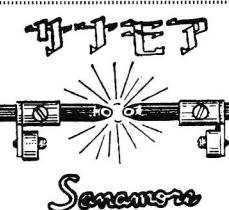


気温が上がるごとに、気持ちは明る  
くなり、精神状態が安定しまし  
た。わざかな太陽の光のなか、  
窓辺で大根を育て、塩もみして  
食べた時のおいしかったことはは  
今も忘れることができません。

まるでビタミンが身体じゅうに  
染み渡るような気分でした。子  
供たちも風邪を引きやすくなり、  
ビタミンCやビタミンDは必須  
の品でした。夏、ロシア人は、  
季節は特に、サナモアで身体が  
芯から温まり、元気になれ、勇  
気をもらうことができます。喜  
ばしいことです。薬を飲むより、  
温かいサナモア光線に当たること  
によって、今年の冬も何とか  
乗り切れそうです。今後ともよ  
ろしくお願い致します。

寒い冬はサナモアで  
乗り切ります

石川県 本西 可代子様



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。

については体験記をお送りく  
ださいますよ、お願いい  
たします。

サナモア光線協会

医学博士 宇都宮 光明