

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利用し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っており、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ていることです。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

ぶと考えて差し支えありません。

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作用です。例えばサナモアの鎮痛効果は主に赤外線(波長)の深達性の温熱作用による血液循環の促進により、すなわち患部に直接照射

しますが、症状が急に起こり激しい急性疾患ほど、症状を緩和して病状を改善するのに長時間の照射を必要とします。患部に多方向から、一回一時間以上、日に数回照射するように指示することもしばしばあります。慢性疾患でも急に痛みが強くなる

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

の場合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。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る

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とれる食品では補えませんが、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、クル病、骨粗鬆症の危険因子になるだけでなく、ガン、生活習慣病、感染症、アレルギー性疾患等

々の危険因子になることが明らかにされています。これはビタミンDがカルシウム代謝を調節しカルシウムパラドックスを防止カルシウムの体内分布の恒常性を保ち、細胞分化を誘導して細胞が役割分担に応じて正しく働くようにする、生命現象に

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、病状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。

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(カーボンアーキ灯)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
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。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
会費年500円
電話 東京(03)
3793-5281
3712-5322

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るわけです。排便障害が全身の健康状態を左右することもあり、医療の分野において、軽視されがちな排便コントロールの重要性は、もっと見直されるべきだと思います。

排便までのしくみ

口から入った食物は、胃や腸などの消化管を通じて消化・吸収され、残りが肛門から便として排泄されます。大腸の長さでは、約12から15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った水分を再吸収し、消化物のかす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こりますが、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るのです。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、どこか一か所にしても異常があるとうまくいかず、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年によって行われた調査において、1000人あたり、女性で46・7人、男性で18・6人が慢性的便秘と答えていま

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、機能性下痢の過敏性腸症候群をとったとしても、便秘ほどは多くないと思います。患者数としては、便秘で悩んでいる方の方が多いと言えるでしょう。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、緊張に起因して起こる場合で、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られます。症候性便秘は、腫瘍により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っ

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ってしまう「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」に分けられますが、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て効果がありません。腹部、背部、肛門部を中心に照射しますが、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るのに、相当の日数を要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でも大切です。

- 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。



vol.35 宇都宮 正範

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、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

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、これからも、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します(写真)。



治療師認定者

川越 康武(千葉県)、稲毛 玉子(北海道)、中山 仁美(東京都)、

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試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

今回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)

長らく持病の水虫に悩まされていた小生は、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、すべてが一時的のぎでありました。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ったのですが、痒みがとれ、患部がカラカラに乾いて完治するという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たところ、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、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しました。何の知識も持ち合わせない小生にも理解しやすく、かつ親切なご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。

◆ 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

治験例報告

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 078-333-1135

症例 54歳 男性 会社員

症状 四年程前、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ったため近医を受診したところ、頻脈性不整脈と診断されて、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もあった。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言わ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。

療法経過 治療は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

照射後、A Bカーボンに変更して、腰部20分、腹部10分、背部10分、後頭部10分照射。翌日から自宅での光線治療については、一日二回は照射するよう指示した。二か月経過した頃には、動悸や息切れなどの胸部症状が

明らかに減っていることを実感でき、動悸を認めると、手首の脈に触れる癖も自然となくなっていた。不整脈による胸部症状を感じなくなることと並行して体調も回復。寝つきもよくなり、空腹感も以前のように戻った。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っている。

治験例報告

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 092-581-0395
57-21573

症例 55歳 女性

症状 以前、足関節を捻挫したが、その時はたいした事もなく、日常生活に支障をきたすことも

なかったので放置していたところ、しばらくして、足関節が腫れて痛み出し、歩行に支障をきたすようになった。サナモアで

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呉々もご注意下さい。

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。

(株)東京光線療法研究所

治したいと希望され来所した。

療法経過 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、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。毎日10分でもサナモアを継続するように話しました。

治療例報告

サナモアでも膜下出血後

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

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。しばらく、当院にて毎日治療したが、二か月経過した頃から自宅での光線治療を主とし、週に一度の通院治療とした。数か月後、経過は非常に良好であるが、油断することなく、サナモアを続けるよう話した。

体験報告

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助言され、以前、肩こりの治療で受けた光線療法を思い出し、薬にもする思いで、相談に行き自宅での治療を開始しました。初日—A Aカーボンで、足裏を朝、昼、夕の三回、各二十分照射。足の冷えが強く、全く温か

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、カーボンの消耗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。

とに驚きました。その後、サナモアを続けながら、仕事にも復帰できましたが、油断して治療を休んでいたら、また動悸が出始めたので、慌てて治療を再開しました。薬も飲み続けていますが、サナモアを照射した時としなかった時では体調が全く違うのでサナモアの素晴らしさには、ただただ感激しています。

また、腰痛で長年病院や整骨院に通い、私以上にサナモアを疑っていた妻も、光線療法で腰痛や足のしびれが改善されたと大変喜んでいきます。毎年、この時期

(新八温泉光線治療室)

武田 芳樹先生より報告

サナモア光線療法 体験記

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

今から四十年前程前、夫の仕事で、子供二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暗という気候でした。久しぶりに太陽が顔を出して、

気温が上がると、気持ちは明るくなり、精神状態が安定しました。わず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、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、帰国した時、空港に迎えに来ていた母親が、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あって、二十年来、サナモアを愛用し続け、明るく健康に過ごしています。ありがとうございます。

寒い冬はサナモアで 乗り切ります

石川県 本西 可代子様

子供の頃から虚弱体質でありましたが、八十五歳になりましたが、サナモアのお蔭と思っております。寒さが身にしみる季節は特に、サナモアで身体が芯から温まり、元氣になれば、勇気をもつことができます。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。

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。



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―五二八二
三七二一―五三三二

(本紙の無断転用を禁止します。)