

# 健康と光線

## サナモアでロコモ対策

— 高齢者が要介護になる運動器の障害 —

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

### ロコモとは

ロコモとは、日本整形外科学会理事長、中村耕三東大教授が、高齢社会の進展に伴い、関節疾患、転倒、骨折などの運動器の障害で要介護状態になる高齢者が増加しているにも拘らず、さほど認知度が高くない現状を憂いて、平成19年に運動器の機能低下をロコモティブ(移動能力)シンドローム(症候群と呼ぶことを提唱し、メタボのようにす

べての人が覚えやすい合言葉としてロコモと略したことに由来します。なお運動器の機能低下で要介護状態にならないため、ロコモの自己点検法としてロコチェック(ロコモーションチェック)、予防法としてロコトレ(ロコモーションウトレーニング)をするように勧めています。

### 運動器の健康維持

運動器の健康維持で求められるのは、年齢を問わず運動不足

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

は運動器の健康を障害する方向で作用し、加齢に伴って運動不足による障害は顕在化し、高齢者が要介護状態になるリスクを高めることを認識することです。中村教授は高齢者の運動器機能低下を予防するロコトレとして、開眼片足立ちを左右一分ずつ一日三回、スクワットを五、六回ずつ一日三回するように勧めています。またロコモで要介護状態になる三大要因として、脊柱管狭窄症、変形性関節症、骨粗鬆症と骨粗鬆症性骨折を挙げています。

### ビタミンD欠乏は

### 転倒・骨折のリスク要因

サナモアは三大要因に対する効果的な治療法としてご使用い

ただいておりますが、ここではビタミンDが欠乏すると転倒、骨折のリスクを高めることに絞って記載します。

紫外線のビタミンD生成能は加齢に伴い著しく低下し、70代は20代の半分になりますから、ロコモで屋内に閉じこもりがちな高齢者の大半はビタミンDが欠乏しています。ビタミンDが欠乏すると、容易に骨折する骨粗鬆症が増悪し、筋組織が破壊されて筋力を保てなくなります。筋障害は医学用語でミオパチーと言いますが、ビタミンD欠乏

による筋障害はビタミンDを補えば快復することから、ビタミンD反応性ミオパチーと言います。このビタミンD欠乏による一連の変化は高齢者ほど顕著に現れますから、些細なことで転倒し、骨粗鬆症性骨折を起こし、要介護状態、最悪、寝たきりになってしまいます。

なお日常的にサナモアを活用してビタミンD欠乏の事態を回避すれば、転倒・骨折のリスクを軽減するロコモ対策の予防法として有用に作用することは言うまでもありません。

### 支柱型「はつらつさん」 製造中止のお知らせ

常々、サナモア光線療法をご愛用頂き、心より厚くお礼申し上げます。これまで「はつらつさん」は、支柱型・卓上型の2機種を製造して参りましたが、卓上型の「はつらつさん2号器」に専用キャスター(別注文品)を使うことで、照射器が上下動する支柱型としてお使い頂けることから支柱型はつらつさんの製造を中止し、在庫がなくなり次第、販売を中止します。

尚、「はつらつさん2号器」は従来通り販売いたします。

(株) 東京光線療法研究所



# 一病息災

# 一病息災

## 痛みのしくみ

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

### 痛みは必要か？

私たちは、様々な原因で、関節や筋肉、頭部や腹部などに痛みを感じることがありますが、指先に刺さったトゲによる痛みでも不快に感じ、取れないと苛立ちさえ覚えることもあります。このように、痛みは局所だけの問題でなく、時として、心理面にも強く影響をおよぼすことがあります。

それでは、痛みという感覚は、必要なのでしょうか。もしも、痛みの感覚がなかったら、どうなるのでしょうか。実際に、先天性無痛症というまれな遺伝性の疾患がありますが、この場合には、怪我をしても痛みを感じないため、傷が放置され、化膿して始めて気付かれたり、火傷や捻挫などを、頻繁に繰り返すようになってしまつのです。

このように考えると、痛みは身体にとって必要不可欠であり、起きた異常や危険を知らせる警告と捉えることができるのですが、なかには役割の不明な痛み

もあり、これが時に、私たちを苦しめることにもなります。

### 急性痛と慢性痛

痛みを持続時間によって、急性痛と慢性痛に分けることができます。急性痛は、怪我や急性の病気の時など、痛みが急激に起こる場合を指しますが、この痛みは、原因が取り除かれると、速やかに消失します。これに対して、慢性痛は、少なくとも三か月から半年以上にわたり痛みが継続する場合で、代表的な疾患は、三叉神経痛や慢性関節リウマチです。痛みの表れ方はまちまちで、三叉神経痛の場合には、突然、発作性の痛みに襲われて激しく痛み、これを何度も繰り返しますが、慢性関節リウマチでは、常に、じわじわと痛みが続きます。

### 痛みの病因からみた分類

痛みはその原因によっても分類することができます。急性痛の代表である「侵害受容性疼痛」は、侵害受容体が痛み刺激を捉

え、脳に伝えるタイプで、障害部位や原因疾患を特定しやすいことが特徴です。また、「神経障害性疼痛」は、痛みを伝える神経そのものに問題が生じて起こり、慢性痛に移行しやすく、障害が治ったにもかかわらず続くのが特徴です。炎症などが神経そのものまで損傷してしまつた場合と、痛みの刺激を神経が記憶してしまつたことにより痛みが継続される場合があります。さらに「心因性疼痛」は、明らかな障害がないにもかかわらず、痛みを生じる場合で、精神的ストレスなどがきっかけで起こります。

### 発痛物質による

### 痛みの悪循環

身体のある部位が障害されると、そこから発痛物質が放出されますが、そこで神経が刺激されて痛みを生じます。その際、交感神経系は緊張し、末梢血管が収縮し、循環障害をきたすことによって、障害部位には、酸素や栄養素が届けられなくなり、

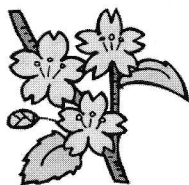
回復が遅れることになります。さらに、この低酸素状態が、発痛物質の分泌に拍車をかけることになるため、発痛物質は増え続け、痛みが増強されるという悪循環に陥るのです。

### 痛みに対する光線療法

痛みが私たちにとって必要な感覚である以上、完全にコントロールすることが難しいことは確かです。かといって、何もせずに我慢しろというのも酷な話です。サナモアは、急性痛や慢性痛の双方に対し効果的ですが、特に、長引き、慢性化した痛みに対して、有効である点を強調させて頂きます。先に、痛みの悪循環には、交感神経の緊張や血流障害が関与すると説明しましたが、このような状態において、サナモアは交感神経の緊張状態を緩和し、局所の血液循環を改善するため、悪循環を断ち切ることができるからです。サナモアは、急性、慢性を問わず、様々な痛みに対して、効果を期待できる治療法と言えます。



## サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.41 宇都宮 正範

## 第十五期

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、本年も第十五期サナモア光線治療師養成講座を東京にて開講します。日程等につきましては下記の通りですが、詳細につ

## 開講日程

6月24日(木)・25日(金)・26日(土)

## 講座の内容

- (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の指導
- (2) サナモアの名称使用
- (3) サナモア販売における代理店資格の取得
- (4) 季刊紙「健康と光線」への治験例報告

申し込みの締め切り：6月12日(土)

## 第三十二回

「光と熱研究会」  
のお知らせ

いては、サナモア光線治療院  
(〇三―五七五九―三七一〇)  
までお問い合わせ下さい。

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：四月十七日(土)

午後二時三〇分

場所：サナモア光線治療院

三階会議室

## 治療師紹介

今回と次号において、現在サ  
ナモア光線治療院に勤めている  
治療師を紹介させて頂きます。

東原 なつ子主任治療師

(平成十二年から在籍)

一言…サナモアとの出会いは、  
昭和五十三年頃のことです。当  
時、お世話になっていた洋裁の  
先生に、体調がすぐれないと相  
談を持ちかけたところ、それな  
ら、これが良いでしょうと勧め  
られたことがきっかけでした。  
早速、サナモア八号器を購入し、  
今日まで、外傷や風邪、腹痛な  
ど様々な場面で使い続け、自分  
自身の体でサナモアの効果を体

験してきたという強い思いが、  
治療をさせて頂く上で、非常  
役に立っております。

現在は、治療院に来られる患  
者様一人ひとりに合わせた治療  
を心がけるとともに、多くの方  
にサナモアの効果を実感して頂  
きたいと切に願っております。

また、ご自宅に治療器をお持ち  
の方には、常にサナモアを傍  
らに置いて、毎日の習慣として  
ご利用頂き、健康の保持に努め  
て下さいますようお願いする次  
第です。

## ◆ 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

サナモア光線治療院

〒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

## 慢性関節リウマチを

## サナモアで治療

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 〇七八—三三—二三八

症例 35歳 女性 (会社員)

症状 オペレーターとして、毎日、数時間はパソコンのキーを叩いている。約一年前、急に仕事が増えて、残業が一週間続いたが、その後、風邪をひいて三日間寝込む。半日後、右手首が腫れて痛みだしてきたので近医を受診。問診や検査の結果から、慢性関節リウマチと診断され投薬治療が開始。一週間続けたが、胃の調子が悪くなり、薬剤師をしている高校時代の友人から、ステロイドだけに頼るのはよくない。できる限り、薬に頼らず、睡眠や食事、アルコールにも十分注意して、規則正しい生活を心がけるよう強く言われる。ちょ

うどその頃、家族がサナモアを愛用していたことを思い出し来所した。  
療法経過 治療はB Bカーボンで、右手関節を二方向から、30分ずつ照射。その後、A Bカーボンで腹部20分、腰部20分、足裏20分を照射。翌日からは自宅での治療を開始したが、少なくとも一日二回以上照射するよう指示。約三週間が経過した頃には、関節の腫れはすっかりひき、痛みも軽減。仕事の上でも、午前十と午後二時間ずつ、キーを叩けるまでに改善した。現在は、サナモアを続けるとともに、規則正しい生活をおくるよう心がけている。治  
験  
例  
報  
告

## サナモアで

## 尿管結石を排石した

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—五八一—〇三九  
五七二—一五七三

症例 65歳 女性

症状 サナモア愛用者。急に右の側腹部から下腹部にかけて痛みを生じ、排尿時痛も伴ったため、おかしいと思い、近医を受

診。そこで、尿管結石が疑われたため、大学病院でCT等による精査を実施したところ、右の尿管に結石が確認された。医師からは、薬物療法と結石の破碎

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

療法の選択を迫られたが、薬物療法を選び帰宅し、当院に相談された。

療法経過 治療はB Dカーボンを使用し、右腹部を痛みが和らぎ、気持ちがよくなるまで照射するように指示。その一週間後に再度電話があり、指示通りに照射していたら、二日目の排尿時に、仁丹の二粒が連結した黒

褐色の石の様な物が出て、痛みは消失したとのこと。その石を病院で見てもらったところ、結石だろうと医師から説明を受け、その後に行ったCTでも、結石の影は消失していた。思ったより、早く、スムーズに排石できたことを大変喜ばれていた。



治験例報告

新型インフルエンザに対する

サナモア治療経験

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 044-731-5067

症例 76歳 女性

症状 サナモア愛用者。発熱および咽頭痛を認めたため、近医を受診したところ、新型インフルエンザと診断。早速、投薬を受けるも、症状は改善せず、高熱が持続、声もかすれた状態であり、来所された。当初、顔面は蒼白で、時々咳こみ、かなり息苦しい様子であった。

療法経過 治療には、A Aカーボンを使用、四台の治療器を用い、全身照射で行ったが、発汗を促すため、三時間の照射を目安とした。始めは側臥位にて、顔面15分、口腔内15分(ガラス管使用)、前胸部30分、腰部から臀部40分、膝20分照射。次に、腹部と足裏に60分、後頭部と背

部30分照射した。さらに体位を仰臥位として、左頸部、右胸部、左側腹部、右膝側面を30分照射

後、右頸部、左胸部、右側腹部、左膝側面を30分照射して終了した。治療中、かなりの発汗を認めた。翌日、来院した時には、かなり回復している様子であったが、前日と同様の治療を実施。今回は、インフルエンザに対するサナモアの即効性の効果を再確認できた症例であったと思われる。

治験例報告

長期に悩まされていた

膝関節痛がサナモアで改善

武蔵野市 カワグチ光線治療院

川口 一憲氏報告

TEL 043-313-3990

症例 65歳 女性

症状 七年前に階段で捻り、右膝関節を痛めたが、以来、慢性的な痛みが続き、正座もできない状態であった。五年前には、

胃癌の手術を行い、高血圧に対する内服治療も行っているが、膝関節痛が一向に改善しないこ

とから、来院された。

治療開始にあたり、精神面や筋肉の緊張を解くため、サナモアの効果を十分に説明し、血液循環を良好に保つことが、個々の細胞の成長に必要であること

を理解して頂いた。

療法経過 治療はA Cカーボン

で、患部である右膝を前後左右から各15分照射。その後、右側臥位とし、40分の全身照射を施行。腹部(B D)、腰部(A B)、膝(A B)、足裏(A C)。通院当初、膝の痛みと痒みが思うようにひかず、不信感を抱かれていた様子であったが、三か月が経過した頃、痛みが軽減し、正座

も可能となった。さらに地道な治療を一年以上にわたり続けたところ、駅の階段も、小走りで駆け上がることができるまでに改善した。サナモアを始めてから血圧も安定し、現在は内服を中止しているが問題ないとのこと。次は、長年の低体温が改善することを励みに通院している。

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、カーボンの消耗に合わせてジョイントでさ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。



# サナモア 光線療法 愛用者の声



私の命と健康は  
サナモアで守られています

福岡県 片山 円雄様

六十歳の頃からサナモアを使い始めて、二十数年が経ちました。年齢、八十四歳という高齢になりましたが、未だに、病院は勿論のこと、健康食品やサプリメント等にも頼らず元気でおります。

ただ、自分で自身を褒めてあげたいことがあります。それは、三十二歳より、毎朝欠か

さずに家内とラジオ体操を行っていることで、すでに五十余年となりました。さらに、もう一つは、途中から始めたウォーキングのことですが、来年の四月になれば、こちらも三十年となります。

これまでを振り返ると、自分の体の精神的、肉体的な支えとなったのがサナモアであることは間違いありません。友人と一緒に、春日市にまでサナモアを買い求めに出かけて以来、この治療器が、今の私の命と健康を守ってくれています。別に特別なことはなく、毎日、欠かさず足裏を照射していますが、これからの使い続けるつもりです。

8

サナモアを「腰が痛い」「おなかが痛む」「吐き気がする」といった症状を和らげることだけに使用するものと考えている愛用者の声を耳にすることがあります。もちろん、間違いではないのですが、サナモアには、

病気を未然に防ぐ効果もあることを忘れないで下さい。

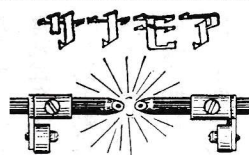
この方のように、自覚症状がなくても、毎日、サナモアを続けることは、健康の維持に計り知れない効果をおよぼすことがあるのです。健康であり続けることは、難しいことですが、サナモアを毎日の生活習慣の一つに組み込み、末永い健康の維持にお役立て下さい。

## サナモア体験記募集

サナモア光線協会では、皆様からの体験記を募集しております。なお掲載させて頂いた方には、薄謝を贈呈致します。

サナモア体験記の投稿について、メールでの募集も開始いたしました。下記のアドレスまで、お気軽にご投稿をお願い申し上げます。

メールアドレス：[sanamore@hr.catv.ne.jp](mailto:sanamore@hr.catv.ne.jp)



Sanamore

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―五三二―

(本紙の無断転用を禁止します。)