

サナモアで口コモ対策

—高齢者が要介護になる運動器の障害—

サンモア光線協会
サンモア中央診療所

医学博士 宇都宮 光明

口コモとは、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ない現状を憂

べての人か覚えやすい言葉として、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モの自己点検法としてロコモーションチェック(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。

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。また口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。

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

効果的な治療法としてご使用い
サナモアは三大要因に対する

ビタミンD欠乏は 転倒・骨折のリスク要因

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

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のに絞つて記載します。

口口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

なお日常的にナ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。

による筋障害はビタミンDを補えば快復する」とか、「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す、要介護状態、最悪、寝たきりになってしまいます。

一病 息災

一病 息災

痛みのしくみ

サンモア光線治療院

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。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、痛みの感覚がなかつたら、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います。

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報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が、

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あります。急性痛は、怪我や急性の病気の時など、痛みが急速に起こる場合を指しますが、この痛みは、原因が取り除かれて速やかに消失します。これに対して、慢性痛は、少なくとも三ヶ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るて激しく痛み、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。

急性痛と慢性痛

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

もあり、これが時に、私たちを苦しめることがあります。

痛みの病因からみた分類

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り、慢性痛に移行しやすく、障害が治ったにもかかわらず多くの特徴です。炎症などが神経そのものまで損傷してしまった場合と、痛みの刺激を神経が記憶してしまっ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ります。

発痛物質による 痛覚の裏

痛みの悪循環

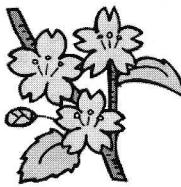
さらに、この低酸素状態が、発痛物質の分泌に拍車をかけることになるため、発痛物質は増え続け、痛みが増強されるという循環に陥ります。

は下記の通りですが、詳細につ
くは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
は下記の通りですが、詳細につ

第十五期

サナモア光線治療師
養成講座のお知らせ

サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.41 宇都宮 正範

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。

第三十二回
「光と熱研究会」
のお知らせ

（03-15759-3710）
までお問い合わせ下さい。

場所：サナモア光線治療院
三階会議室

日時：4月17日（土）
午後2時30分

いては、サナモア光線治療院

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) ループ式・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）

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。

治療師紹介

◆ 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

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、体調がすぐないと相談を持ちかけたところ、それから、これが良いでじょうと勧められたことがきっかけでした。早速、サナモアハ号器を購入し、今まで、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

東原 なつ子主任治療師
(平成十二年から在籍)

現は、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います。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います。下さいますようお祈りする次第です。

治驗例報告

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 五三三一

症例 35歳 女性（会社員）
オペレーターとして、毎

曰、数時間はパソコンのギリを叩いている。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

腫れて痛みだしてきたので近医

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、規則正しい生活を中心とする。心がけるより強く言われる。ちょ

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、排尿時痛も伴つたため、おかしいと思い、近医を受

福岡県春日市 育美健康光線療研
山崎 いく子(旧姓前田) 氏報生

サナモアで 例報告 験例

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。

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、午前と午後に二時間ずつ、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。

尿管結石を排石した

泰九一八五五八一五七三九

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。

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

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、あたかもサンマニアと同じと見せか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、皆々もご注意下さい。

なおカーポ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

新型インフルエンザに対する

サナモア治療経験

症狀 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、投薬を受けたが、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、AA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、三時間の照射を実施した。始めは側臥位にて、腹部と足裏に60分、後頭部と背ら臀部40分、膝20分照射。次に、

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。

療法経過 治療はACカーボン
を理解して頂いた。
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
とから、来院された。

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。

河馬便告
長期に悩まされていました
膝関節痛がサナモアで改善
武藏野市 カワグチ光線治療院
川口 一憲氏報告
TEL 043-113-1391

光線治療院
川口一憲氏報告
TEL 〇四二三一三一三九九〇

治驗例報告

TEL 03-3315-6771

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。

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分の全身照射を行。腹部(BD)、腰部(AB)、膝(AB)、足裏(AC)。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、三ヶ月が経過した頃、痛みが軽減し、正座

も可能となつた。さう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。

全自动光線治療器

全自動光線治療器
はつらつせんと
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
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
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。

サナモアはカーボンの芯部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

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、「はつらつきん取扱説明書」をご覧下さい。

さすに室内でラジオ体操を行つてゐることで、すでに五十有余年となりました。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、肉体的な支えとなつたのがサナモアであることには間違ひありません。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つてくれています。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、これからも使い続けるつもりです。

サナモアで守られています

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。齡、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あります。

ただ、自分で自分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

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あげます。

メールアドレス：sanamore@hr.catv.ne.jp

さすに室内でラジオ体操を行つてゐることで、すでに五十有余年となりました。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、肉体的な支えとなつたのがサナモアであることには間違ひありません。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つてくれています。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、これからも使い続けるつもりです。

さすに室内でラジオ体操を行つてゐることで、すでに五十有余年となりました。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、肉体的な支えとなつたのがサナモアであることには間違ひありません。友人と一緒に、春日市にまでサナモアを

サナモア 光線療法 愛用者の声



病気を未然に防ぐ効果もある」とを忘れないで下さい。

この方のよう、自覚症状がなくとも、毎日、サナモアを続ければ、健康の維持に計り知れない効果をおぼすことがあります。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)3793-1528
三七一ニ一五三二八一

(本紙の無断転用を禁止します。)



サナモア光線協会
趣意書