

健康と光線

現代人を悩ます不眠症

現代人の約20%が眠りについて悩みを抱えているとされていますが、大半は不眠症です。不眠症は、寝付けない入眠障害、よく眠った実感がない熟睡障害、睡眠中で自覚め眼れない中途覚醒、朝早く自覚める早朝覚醒に分けますが、訴えはしばしば重複します。

不眠の原因として、対人関係や悩み事などの心因性ストレス、うつ病や心的外傷後ストレス障害や不安神経症などの心の病、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群などの身体的疾患などが挙げられます。文明の進歩、人工照明の普及が太陽光線と共に生活を奪い、太陽光線で存する生活を奪われ、概日リズムが崩れた

ことにも関心を払う必要があり、本稿では睡眠に関する概日リズム（サークルディア・リズム）に加え、体温の変動と睡眠の視点から、不眠症改善の手段としてサナモアを取り入れる有用性について記述します。

概日リズム

概日リズムとは一日を24時間に同調させる体内時計が刻む生体リズムですが、朝、目（全盲の人は皮膚）で感知した光エネルギーが体内時計の中枢の視交叉上核を経て松果体に伝えられ、睡眠周期を調節する松果体ホル

サナモアで不眠症の治療

— 概日リズムの調整と体温の変動を促す —

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

り、また日中にサナモアを照射すれば皮膚を介してセロトニンの分泌量を高めるため、就寝時のメラトニンの分泌量が増し、ぐっすり眠るのに役立つのです。

体温の変動を促す

快眠を サナモア光線療法で

不眠症で悩んでいる方の大半は睡眠薬を服用しており、概日リズム睡眠障害の治療は思い付かないと思いますが、サナモアリズムを整える体温の変動を促すことで、不眠症を克服して快眠を目指して頂きたいと考えています。

高齢者の睡眠障害は、加齢に伴う視交叉上核の機能低下とメラトニンの分泌量の減少で概日リズムの調整が難しくなると考えられています。このように概日リズムは光線で調整されますから、概日リズム睡眠障害の治療は、早朝に朝日を浴び、一日中太陽光線の下で生活するのが理想的です。しかしこのような生活が出来ない場合、起床時にサナモアを照射すれば朝日に30分程度照射すれば朝日を浴びると同様な効果があります。そこで就寝前にサナモアを照射して体を温めると、末梢血管が拡張して熱の放散が増えますので、体温の変動の差が大きくなり、入眠までの時間を短縮し熟睡に導くのです。

体温は、早朝が最も低く、次第に上がり夕方に最も高くなります。このような体温の変動は産熱と放熱で調整されますが、体温の変動と眠りは深く結び付いていることが明らかにされています。すなわち体温は起きていています。これは体温を下げることで、睡眠中のエネルギー消費を減らし、脳に休息を与えるためと考えられています。

体温は、早朝が最も低く、次第に上がり夕方に最も高くなります。このように体温の変動は産熱と放熱で調整されますが、体温の変動と眠りは深く結び付いていることが明らかにされています。すなわち体温は起きていています。体温を下げることで、睡眠中のエネルギー消費を減らし、脳に休息を与えるためと考えられています。

体温は、早朝が最も低く、次第に上がり夕方に最も高くなります。このように体温の変動は産熱と放熱で調整されますが、体温の変動と眠りは深く結び付いていることが明らかにされています。すなわち体温は起きていています。体温を下げることで、睡眠中のエネルギー消費を減らし、脳に休息を与えるためと考えられています。

一病 息災

一病 息災

進化に逆らって起きた病気

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

はじめに

今年の夏はとにかく暑く、連日の猛暑日に嫌気がさしましたが、地球環境の変化を肌で感じた一ヶ月だったように思います。もちろん、エアコンを使い、快適に過ごされた方もいたでしょうが、そのような文明の力を獲得したのはつい最近のことです。人類は、長い年月をかけた進化の過程のなかで、体温を効率的に下げるための冷却システムを獲得しました。

今回は、この人類の進化の過程を忘れ、それに逆らった現代人の行為が、病気を生み出すきっかけとなっていることに触れます。

肌に見られる進化

六百万年前にチンパンジーと分かれた人類は、今日に至るまで独自の進化を遂げてきました。なかでも肌における大きな二つの変化、体毛の消失とメラニン色素の多寡による肌の色の多様性がなければ、地球の隅々にまで、活動範囲を広げることはできなかつたでしょう。

移動によつて 得られた肌の色

故郷、アフリカを出たのは約

体毛を捨て、汗が蒸発する際に体表から熱を奪い、体温を下げることを獲得しました。一見、体毛のある方が、太陽光に強いようと思われますが、体毛がある分、汗の蒸発による冷却効果は、体表にまで及ばないのです。

さらに、体毛というバリアを捨て、冷却効果を高めた分、紫外線から体を守る必要を生じた人類は、皮膚にメラニン色素のバリアを構築しました。

進化に逆らうと

人類の肌は、気の遠くなるよ

うな長い年月をかけて、日照と

トは、大きく、北と東の二手に分かれたと考えられています。しかし、緯度の高い北方への移動効率的に冷却する必要がありました。今夏は、高齢者を中心に、多くの方が熱中症でお亡くなりになりましたが、我々の祖先が、日中屋外で活動することは、熱中症による死と隣り合わせの非常に危険な行為であつたわけです。そこで、最初に、人類は、

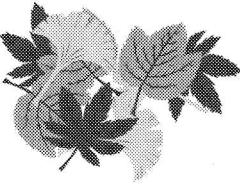
ないビタミンDは、皮内に存在するコレステロールの一種に紫外線が作用して作られます。紫外線の少ない高緯度地域では、ビタミンDが十分に產生されません。そこで、紫外線を有効利用するため、メラニン色素を減らし、肌の色を薄くすることによって対応せざるを得なかつたのです。このような理由から、人類の肌の色の多様性は生み出され、現在、メラニン色素の量によって、熱帯を含む地域、亜熱帯と温帯、緯度45度以上の南北極地付近の三つのゾーンに分けられます。

いう環境に応じて変化した産物で、肌の色の違いには、大きな意味があつたわけです。ですから、当然のように、褐色の肌の人々が、日照の弱い地域に移住すれば、ビタミンD不足に陥り、骨疾患だけでなく、免疫疾患、癌などの病氣に罹患する危険は高くなります。

また、逆のことが皮膚癌について言えます。もともとオーストラリアの原住民はアボリジニですが、この方たちの肌は褐色です。つまり、オーストラリアの日照に適した肌は褐色ということになりますが、そこに白色の肌をした西洋人が移住したため、メラニン色素の少ない肌が悲鳴をあげた結果として、皮膚癌が急増したのです。

これからは、進化の結果を軽んじた行為によつて、病気が起こることもあることを知り、進化の過程において、人類が獲得した財産の意味を見つめなおせば、病気を未然に防ぐことができるのかもしれません。

サナモア便り



vol.43

宇都宮 正範

れわたり、光線日和とも言える
ような天気で、あたかも、太陽
が養成講座参加者を祝福してく
れていますかのようでした。

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)。



治療師認定者

金治 朝子(兵庫県)、小暮 遥
香(神奈川県)、大谷 敦馬(兵
庫県)、府川 悅子(神奈川県)

畠田 浩幸(米国)、平林 功世
(長野県)、佐々木 克己(岩手
県)、佐藤 寿(福岡県)、平野
しげ子(神奈川県)、野田 由佳
(静岡県)、永田 勝也(静岡県)、

高畠 俊郎(大分県)。敬称略
り行いました。講座初日は、前
までの梅雨空が嘘のように晴
り行いました。講座を、多くの参
加者を迎えて、第十五期

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。

金治 朝子 治療師(兵庫県)

七月に入り、梅雨の晴れ間で、
ひと息ついております。三日間
の研修期間中は、色々教えて頂
き、ありがとうございました。

第二十三回 「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：十月二十三日(土)
午後二時三〇分

場 所：サナモア光線治療院
三階会議室

一つ一つを丁寧に、とても分か
りやすく教えて頂いたのに、肝
心のテストでは、かなり間違え
てしまいました。帰りの新幹線
でじっくり復習しましたので、
ご安心下さい。

今回参加して、若い受講生の
多いことに驚きましたが、皆さ
んの話を聞くと、ご両親や祖父
母など、ご年配の方からのお勧
めがあったようでした。私は亡
くなった義母を三十年余り見て
きましたので、サナモアの効果
を確認しております。本当にサ
ナモアは最高の治療です。帰宅

早速のお便りありがとうございます。
確かに今回の参加者は、例年に比べて、年齢層が低
かったように思います。それか
ら、テストのことでは謙遜され
ていましたが、九割以上正解し
ておりましたので、ご安心下さ
い。

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

サナモアで

気管支喘息発作が軽快

神戸市 ウエノ光線療研

上野 健太郎氏報告

TEL 078-331-1358

症例 61歳 男性 会社員

数年前から、駅の階段を上る際に息切れを自覚し、風邪を引くと咳や痰が顕著となる。喫煙は二十歳頃からで、何度も禁煙を試みるも成功に至っていない。三年前の冬、風邪の後に呼吸苦を感じるようになつたため、近医を受診したといふ。

気管支喘息と診断され、気管支拡張薬などによる薬物治療が始された。薬剤の効果で、喘息発作は軽快し、安定していたが、

その一年後、再び、風邪をきっかけとして気管支喘息の再発を認めたため、近医を受診。薬物治療が再開されるも、長期的な治療が必要との説明を受けたため、サナモア愛用者の妹からサナモア光線療法を勧められ来所

治 験 例 報 告

膝の半月板損傷を

サナモアで治療

川崎市 東京光線治療院

海渡 一二三氏報告

TEL 044-731-15067

症例 63歳 女性

膝の半月板損傷と診断され、経過観察した上で、改善しない場合には、手術が必要になると説明された。本人はできれば手術を避けたい

月板損傷と診断され、経過観察した上で、改善しない場合には、手術が必要になると説明された。本人はできれば手術を避けたい

と考えており、長年愛用したサナモアでの治療を希望され、平成22年2月に来院された。当初、右膝関節は、痛みと腫れが強く、膝をまっすぐに伸ばせない程度の状態であった。

治療には四台の治療器を使用し、全身照射を施行するとともに、患部である右膝関節の照射を重点的に行つた。側

する。サナモアは、根治的な治療であることを説明し、理解して頂いてから治療を開始した。療法経過 治療はABカーボンで、足裏30分、足関節10分、ふくらはぎ20分、膝10分、腰部20分、腹部20分の照射を施行。次に、ACカーボンに変え、集光

日々、小発作は起こすものの、咳の回数は減り、坂道歩行でも息切れをほとんど感じなくなつた。さらにその後には、喘息発作は消失し、落ち着いた状態で元気に日常生活を過ごしている。

**はづらつさんと
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、長時間の照射には不便をお掛けしてしまった。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

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、はづらつさんと使用の

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。使用上の注意は、「はづらつさんと取扱説明書」をご覧下さい。

全自動光線治療器

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、はづ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。使用上の注意は、「はづらつさんと取扱説明書」をご覧下さい。

います。現在、私には、前立腺肥大の持病があるため、トイレが気になって、長時間の外出は控えているのですが、これまで、サナモアを使用した治療体験記をまとめましたので報告させて頂きます。

前立腺肥大に対しても
サナモアを使っています

自覚的には、あまり改善してい
るよう感じられませんが、肥
大が縮小傾向にあることは紛
らない事実のようで、このこと
は、新薬の効果によるものな
か、サナモアの効果なのか鑑別
することはできませんが、両者
の相乗効果は無視できないので
はないかと考えています。

余談ですが、風邪や膀胱炎等
に関しては、サナモアが有効で
あることを家族全員の使用経験
から確認しております。

まだ、前立腺肥大に関しては、

え、少し暖かくなった四月中旬から、BDカーボンで、会陰部20分、下腹部、腰部、膝、足裏をそれぞれ10分ずつ、毎日、欠かすことなく行いました。

服用していましたが、三か月経つても、何ら自覚症状の改善が見られませんでした。そこで、サナモアを併用すれば、何かしらの効果が期待できるのではないかと考え

・サナモア体験記募集

サンモア光線協会では、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。

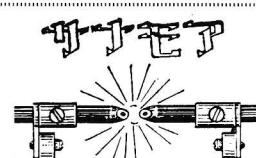
メールアドレス : sanamore@hr.caty.ne.jp

完全に治ったわけではありませんが、今回、中間報告させて頂きました。

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。

「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
サンモア光線協会TEL(03) 三七九三一五二八一
三七一二一五三二二



丁子毛了光綠協會