

# 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眠障害、睡眠中で目覚め眠れない中途覚醒、朝早く目覚める早朝覚醒に分けられますが、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が、文明の進歩、人工照明の普及が太陽光線と共存する生活を奪い、太陽光線で調整される概日リズムが崩れた

ことにも関心を払う必要があります。

本稿では睡眠に関係する概日リズム(サーカディアンリズム)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

モンのメラトニンの分泌を抑制し、セロトニンの分泌を高めることで調整されます。その結果、体温、血圧、心拍、代謝、食欲、

免疫系、ホルモン系、自律神経系などの機能を日中に適した状態にリセットし、精神面は気分を安定させるように作用します。日中はこの状態が続き、15時間後位にメラトニンが増えセロトニンが減って眠くなるのですが、昼間のセロトニンの分泌量が多いほどメラトニンの分泌量は多く、熟眠につながります。なお

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

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目は閉じて顔に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

体温は、早朝が最も低く、次第に上がって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る時に比べて入眠すると1-2度低下しますが、この差が大きいと速やかに入眠し眠りが深くなります。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。

ところ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。

## サナモア光線療法で快眠を

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、サナモアで概日リズムを整え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。



# 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。地球環境の変化を肌で感じました。一か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、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ことが、冷却システムを獲得しました。

### 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ではできなかったでしょう。

人類が、誕生の地、アフリカの森を出て、強い日差しをサバサバを移動し、日中から活動するために、どうしても身体を効率的に冷却する必要がある。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ったわけです。そこで、最初に、人類は、体毛を捨て、汗が蒸発する際に体表から熱を奪い、体温を下げる仕組みを獲得しました。一見、体毛のある方が、太陽光に強いように思われますが、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。

### 移動によって

### 得られた肌の色

故郷、アフリカを出たのは約

六百万年前とされますが、そのルートは、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は、東方への進出に比べると、格段に時間を要しました。紫外線の防御に働いていたメラニン色素が、日照の弱い北部では、かえって障害となったのです。人類の存続にとって欠かすことのできないビタミン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が、紫外線の少ない高緯度地域では、ビタミンDが十分に産生されません。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ったのです。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。

### 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、大きな意味があったわけですから、当然のように、褐色の肌の人が、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、癌などの病気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って、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ない。



## サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.43

宇都宮 正範

## 第十五期

## サナモア光線治療師

## 養成講座を東京にて開講

今年度も昨年に引き続き、第十五期サナモア光線治療師養成講座を、多くの参加者を迎えて、六月二十四日から三日間にわたりに行いました。講座初日は、前日までの梅雨空が嘘のように晴

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るかのようでした。

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 数馬(兵庫県)、府川 悦子(神奈川県)、畑田 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

第三十三回  
「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

## 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。

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。

## ◆ 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

一つ一つ丁寧な、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。帰りの新幹線でしっかりと復習しましたので、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看てきましたので、サナモアの効果を確信しております。本当にサナモアは最高の治療です。帰宅

してから、早速、認定証を額に入れ、亡くなった母に報告しました。

今後、何か分からないことがありました際には、是非、ご教示頂きますようお願い致します。

返 信

早速のお便りありがとうございました。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。



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 078-331-3358

症例 61歳 男性 会社員

症状 数年前から、駅の階段を上る際などに息切れを自覚し、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、何度か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ったため、近医を受診したところ、

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開始された。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

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A B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、A Cカーボンに変え、集光

器を使用し喉20分、背部を30分それぞれ照射した。翌日から、自宅での治療を、朝と晩の一日二回開始。五日後に来所した時には、息を深く吸うことができ、夜間も喘息発作で覚醒することなく、安眠できるようになったとの報告を受けた。それから三か月が経過した頃には、時々、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る。さらにその半年後には、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。

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 044-731-5067

症例 63歳 女性

症状 サナモア愛用者。昨年、右膝に痛みと腫れを認めていたが、病院のMRI検査で半

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

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

とされており、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の状態であった。

療法経過 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った。側

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。

臥位にて、顔面15分、膝と腰部に各30分、膝裏と腹部と後頭部に各15分ずつ照射後、足裏と足の甲にそれぞれ10分ずつ照射。次に、仰臥位とし、右腰部と両膝内側15分、左腰部と両膝外側15分の照射を施行。治療は、ほぼ毎日続けているが、痛みと腫れは軽減し、改善傾向にある。



# 治療例報告

長年の腰痛、冷え性、高血圧が

サナモアで改善

武蔵野市 カワグチ光線整体療法院

川口一憲氏報告

TEL 0422-333990

症例 75歳 女性  
症状 三十代から、高血圧に対

分施行。週に二回の継続治療を指示した。治療を開始してから

三か月経過した頃には、胃腸の状態もすこぶる良好で、光線の深部温熱作用で、冷えの改善も自覚し、腰痛もほとんど気にならない程にまで軽快した。その後、光線治療器を購入され、ご自宅にて、血圧の正常値化を目指して、毎日、治療に励まれている。

変えながら、腹部、背部から腰部、膝、足裏の全身照射で行った。二か月後、大学病院で治療方針が決まり、治療を開始。前立腺癌は、骨転移がなかったことから、ホルモン療法が選択され、大腸癌は、リンパ節、他臓器への転移がなく、早期であったため、腹腔鏡下で、約20cmの結腸切除のみを施行した。術後は、回復が早く、約10日で退院

となり、すぐに、平常の生活ができるまでに回復した。現在、前立腺癌の腫瘍マーカーも0.05にまで低下し、医師も回復の早さに驚かされているが、今後もホルモン療法は継続する予定となっている。本人は、術前、術後にサナモアを併用したことが、回復の早さにつながったとサナモアに感謝し、これからも続けると大変喜んでいる。

治驗例報告

同時に前立腺癌と大腸癌が見つかり

## 術前からサナモアで治療

葛飾区 矢嶋治療院

矢嶋 利美氏報告

TEL 03-3607-0746

症例  
73歳  
男性

症状 これまで健康に自信満々であったが、機会があり、血液と便の検査を受けたところ、前立腺癌の腫瘍マーカーが58と高値を示し、便潜血反応陽性を指摘され、大学病院で精査を実施。そこで、前立腺癌および大腸のS状結腸に4 cm大の癌が発見されたため、本人および家族は大変驚き、何とかしないではと考える

サナモアを試したいと来院された。サナモア光線療法で、体温を上げ、免疫力を高めることが、癌細胞の成長抑制にプラスの作用をもたらす可能性があることを理解して頂いた上で、病院での具体的な治療法が決まるまで、精一杯やってみようということでご治療に取り組んだ。

**療法経過** カーボンは、A BやB Dカーボンなど組み合わせを

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たせない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



# サナモア 光線療法 愛用者の声

## 前立腺肥大に対して

サナモアを使っています

神戸市 ○田 ○○様

(匿名希望)

いつも「健康と光線」をありがとございます。日頃から、家族全員でサナモアを愛用しています。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。

数年前より、前立腺肥大のため泌尿器科に通院しており、今年の一月から、男性ホルモンの分泌をコントロールする新薬を

服用していましたが、三か月経っても、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と考え、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、欠かさずことなく行いました。

治療を始めて二か月が経過した六月下旬に、病院で前立腺の超音波検査を受けたところ、前立腺肥大が約30%も縮小しているとの検査結果が出たのです。自覚的には、あまり改善しているように感じられませんが、肥大が縮小傾向にあることは紛れもない事実のようで、このことは、新薬の効果によるものなのか、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、

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。

### 解説

前立腺肥大は、男性にとっては、なかなか避けて通りがたい疾患の一つと言えますが、前立腺炎を含めた前立腺疾患全般において、今回頂いた報告のように、会陰部からの照射が有効です。是非、今後もサナモアを継続し、再度の報告をお願い致します。

## 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



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―  
三七二一―五三三―

(本紙の無断転用を禁止します。)