

# 健康と光線

この度の東北地方太平洋沖地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げ、一日も早い復興を祈念いたします。

サナモア光線協会

## 春が来た

春、日光浴が心地好い陽気になりました。日光浴をすると、気分は爽快、足腰は丈夫、ビタミンDが生成され生活習慣病を予防します。しかるに日光浴をしてちょっとでも日焼けをすると、肌の老化が進み、皮膚癌になるといふ類の話を鵜呑みにして、日光浴を避ける人がいます。何故、日光浴が肌の大敵になったのか、その経緯を振り返って見ます。

## 化粧品による

### 皮膚トラブル

日本人女性が化粧をするようになったのは、第二次世界大戦後です。その結果、昭和40年代にシミの患者は戦前の40〜50倍に激増し、皮膚トラブルが社会問題になりました。皮膚トラブルは化粧品に添加された香料や石油由来の成分が紫外線で変性して起こすことが明らかにされたため、昭和50年代の広告の文言が「何も入ってない（無添加無香料）」と「ナチュラル（植物油脂）」になったのです。平成になり、サンスクリーンの販

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

売が本格化しますが、化粧品メーカーは化粧品が皮膚トラブルに関わることは伏せて、すべてを紫外線に押し付けるキャンペーンを繰り返して、日焼けを「肌の大敵」にすり替えたのです。しかし化粧をせずに日焼けして肌の老化を病的に進めることはありません。この点について

## 日光浴はスッピンで

—化粧品による皮膚トラブル—

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

## メチルパラベン騒動

平成17年8月25日の朝日新聞朝刊一面に、化粧品で最も一般的に使われている代表的な防腐剤のメチルパラベンに関する京都府立医大生体安全医学講座（吉川敏一教授）の研究結果が掲載されました。メチルパラベ

ンの安全性は確認済みとして、パウダー類、化粧水、乳液、サンスクリーン、自然派化粧品などの品質を確保するため使われています。

吉川教授のグループは、メチルパラベンの単体での安全性は確認されているが、実際に使わ

れる状況、すなわち皮膚細胞に通常の使用方法で皮膚が吸収する濃度のメチルパラベンを添加し、夏の日中の平均的な紫外線量を当てると、細胞の死亡率は添加しない場合の約6%に対し

添加した方は約19%、老化の元凶となる脂質過酸化物の量は約3倍になることから、メチルパラベンが皮膚の老化を進めることを確認したとして、9月にイタリアで開かれた国際抗酸化学会で発表しました。

## スッピンで日光浴

化粧品メーカーは化粧した肌に紫外線が当たると、化粧品の原料が変性して肌の老化を進める可能性があることはわかっていますので、原料を吟味してきたのです。ところが安全とされていたメチルパラベンが皮膚の老化を進めるとする研究報告ですから、業界に衝撃が走りましたが、今もメチルパラベンは安全だとして使っています。その上で、皮膚の老化を防ぐには日光に当たらないことが基本だと、日光に責任を擦り付けています。繰り返して強調しますが、日光浴は健康に欠かせません。そこで勧めたいのは、スッピンで日光に30分程度当たることです。吉川教授も言われていますが、化粧をしたら直射日光は避けたい方が良いでしょう。



# 一病息災 一病息災

## 慢性腎臓病

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

### 慢性腎臓病とは

これまで、慢性に進行する腎臓の病気は、種類が多く、分かりにくいと言われてきました。

そこで、提唱された疾患概念が慢性腎臓病ですが、この慢性腎臓病という概念の特筆すべきは、腎臓の病気を疾患毎に分けるのではなく、患者の腎機能がどの病期(ステージ)にあるのかを見て、そのステージに応じた診療および治療計画を立てるということににあります。

ちなみに、日本腎臓学会の報告では、日本の成人人口における慢性腎臓病の患者数は、約1330万人(12.9%)と推計されており、その内訳は、ステージ3~5(中、高度)が1098万人、ステージ1~2(軽度)が232万人となっています。この数字は、研究者の予測をはるかに上回っており、慢性腎臓病が、もはや新たな日本の国民病となっていることを示唆するもので、注意喚起が必要な時期にあるのかもしれない。

### 腎臓のはたらき

腎臓は成人の握りこぶし程度の大きさで、臍よりやや上方の背中側に、脊柱をはさんで左右に一個ずつあります。腎臓には、腎動脈と腎静脈によって血液が循環していますが、腎動脈から一分間に約1ℓの汚れた血液が腎臓に入り、糸球体を通過する際、水分や老廃物がろ過され、きれいになった血液が、腎静脈から全身の循環に戻ります。このように、腎臓では、体内でできた老廃物を、尿として、体外に排出するという重要な働きを担っているのです。

### 慢性腎臓病の診断とステージ分類

慢性腎臓病の診断には、腎疾患の存在を示すことが大切です。第一はタンパク尿の所見です。タンパク尿は、一日に150mg以上のタンパクが持続的に尿中に出ている状態であり、腎障害を示唆することになります。さらにもう一つの要素が、腎機能で、糸球体ろ過量(GFR)の測定が必要となります。これは、腎臓のすべての糸球体が、一定の時間内にどれだけの血液を、ろ過するかを調べた数値で、日本腎臓学会の基準では、60(ml/分/1.73㎡)以下であれば、慢性腎臓病と診断します。

慢性腎臓病のステージ分類

ステージ	判定	糸球体ろ過量(GFR)
1	腎障害はあるが、正常または正常以上	90以上
2	軽度低下	60~89
3	中等度低下	30~59
4	高度低下	15~29
5	腎不全	15未満

### 慢性腎臓病と光線療法

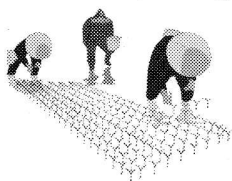
慢性腎臓病における治療目標

は、二つあります。一つは、血液透析が必要となる腎不全に至るまでの時間を少しでも先延ばしにすることで、もう一つが、生命予後を左右する心血管疾患の発症を防ぐことです。これには、原疾患の治療もさることながら、生活習慣の改善や食事療法などが重要で、欠かすことができませんが、サナモア光線療法は、先に述べた二つの治療目標を達成する有効な手段になると考えています。なぜなら、サナモア光線療法は、腎臓における糸球体循環を改善し、利尿を促進する作用があるため、腎機能温存効果が期待されますし、ビタミンDなどを介した機序によって、動脈硬化の積極的な予防に役立つと考えられるからです。

慢性腎臓病は年月の経過とともに、進行する疾患ですが、日々の節制や努力により、その進行を遅らせることができることも事実です。その一つの手段として、サナモア光線療法を使用することを勧めます。



# サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.45 宇都宮 正範

## 第十六期

## 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、本年度も第十六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。

### 開講日程

6月23日(木)・24日(金)・25日(土)

### 講座内容

- (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13日(月)

詳細については、サナモア光線治療院(〇三ー五七五九ー三七一〇)までお問い合わせ下さい。

### 第三十四回 「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ていますので、一般のご愛用者の方も是非参加下さい。なお参加は無料です。

日 時：四月二十三日(土)

午後二時三〇分

場 所：サナモア光線治療院

三階会議室

### サナモア光線治療院 受診者の声

現在、多くの方が、サナモア光線治療院にいられています。全身照射の体験目的の方、自宅での治療を補完する目的で月に一回程度来られる方、治療院での治療を主とし週に数回来られる方など様々ですが、その方々のご意見やご感想を、「受診者の声」として掲載致します。

☆83歳、女性  
サナモアを愛用して四十年に

なります。父が医師で、光線療法に興味をもち、先代の宇都宮義真先生に会って話を伺い、治療器を購入し使い始めました。私は小さい頃、体が弱く、よく日光に当たっていました。サナモアは太陽と同じだと感じました。今回、初めて、足の指の血行障害で治療院に来ましたが、自宅での治療とは異なり、全身照射はとても気持ちよく元気が出ます。自宅での治療に加えることによって、さらに効果が上がるように感じました。

## ◆ 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



## 治験例報告

## 胆石症による腹部症状が

## 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〇七八一三三一一三五八

症例 53歳 男性 会社員

症状 以前、人間ドックで胆石を指摘されたが、自覚症状がなかったため経過観察となる。約二年前には、昼食後、突然、右上腹部に激しい痛みを認め、嘔気と冷汗を伴ったため、近医胃腸科を受診。胆石発作による痛みとの説明を受け、消炎鎮痛剤を投与された。数日で痛みは和らいできたが、なんとなく、右上腹部に違和感が残る、再発の不安を感じていた頃、偶然、大学時代の友人と再会。友人から、過去に胆石発作による痛みで度々苦しんだが、サナモアに救われたと聞いて、その数日後、友人とともに来所した。

療法経過 治療はBDカーボン

で、右上腹部を正面から20分、側面から20分、腹部全体を20分、腰部を20分、膝を10分、足裏を20分、それぞれ照射した。自宅

での治療は、同様の方法にて、BDカーボンを中心に、三回に一度は、ADカーボンに変えて照射するよう指示。三日目には、ほとんど痛みを感じなくなり、腹部膨満感や違和感は消失。その後、脂肪分を多く含む食品の摂取を我慢しているが、毎日サナモアを続けており、発作は起きていない。

## 治験例報告

## サナモアで寝違えによる

## 神経痛を治療

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〇九二八五八一〇三三九  
五七二一五七三

症例 65歳 山崎氏の御主人

症状 数か月前、早朝、突然、

右腹部から背部にかけての激しい痛みで覚醒。すぐに病院に行くことも考えたが、しばらくサナモアを行い、痛みが緩和してから行くこととし、早速、サナ

モアによる治療を開始した。

療法経過 治療は、BBカーボンで、右腹部を中心とした照射

で開始。照射している間は、症状が和らぐものの、起き上がるとうと体位を変えると激痛が走るので、途中から、脊柱に原因が

## 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

あるのではないかと考え、BC

カーボンで、脊柱(第12胸椎、

第1腰椎)の照射を実施。昨晚、

不自然な姿勢で横向きになり、

テレビを見ていたことで、脊柱

を痛めた可能性が考えられた。

BCカーボンによる照射を、タ

方まで数時間にわたり行ったが、

症状はかなり軽減し、食事を摂

取できるまでに回復。その後、

さらに数時間照射して就寝した。

一週間、同様の治療を継続した

が、痛みは、ほぼ消失。本人は、

症状がとれ、癌かもしれないと

いった不安からも解放されて、

もう二度と不自然な体勢では寝

ないと反省している。



治  
験  
例  
報  
告

## 慢性痛風に対する

## 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 〇四四一七三二五〇六七

症例 41歳 男性 会社員

症状 十年以上前から、痛風の診断で近医通院していたが、繰り返す痛風発作のため、時折、強い関節痛に襲われ、悩んでいた時、知人の紹介でサナモア光線療法を知り来所した。初診時には、左右の足の親指の付け根が赤く腫れており、若干の変形が認められた。

療法経過 治療には、当初、痛みが軽減するまで、BDカーボンを使用し、その後、ABカーボンに変更した。四台の治療器を用い、全身照射で施行。初め側臥位にて、顔面を15分、腰部と臀部を15分、膝と足関節を30分照射後、後頭部、腹部、膝裏

を15分、足裏を30分照射。さらに体位を仰臥位として、左膝外

治  
験  
例  
報  
告

## 脊椎すべり症を

## サナモアで治療

武蔵野市 カワグチ光線整体療法院

川口 一憲氏報告

TEL 〇四三二一三三三九〇

症例 77歳 女性

症状 日本舞踊を五十年続けている方で、約一年半前から、右大腿から足先にかけてしびれを自覚していたが、腰椎レントゲン写真で、脊椎すべり症と診断された。病院で痛み止め等の処置を受けるも、思うように改善

側と足親指内側を30分、右膝外側と足親指内側を30分照射した。途中から、サナモア治療器を購入したため、自宅での治療も並行して開始。当院に通い始めて三か月が経過した頃から、痛みは軽くなっており、現在、自宅での治療を中心に行っているが、経過は良好である。

## 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きました。この点を改良したのが全

自動光線治療器ははつらつさんで、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。

頭を抱え込むようなストレッチを三分間行うよう指示した。

療法経過 治療はACカーボンで、患部である腰部全体を15分、ABカーボンで、右大腿部を15分照射後、身体バランスを増強する目的で、全身照射を40分施行した。腹部(BD)、腰部(AB)、大腿前面(AB)、足裏(AC)。

整形外科の医師から、治療は困難と言われていたが、治療を開始してから半年が過ぎた頃、右下肢のしびれが半分以下になっていることに気が付き、サナモアを続ければ治るという確信を持たれた。現在は、日本舞踊の指導ができるまでに回復している。



# サナモア 光線療法 愛用者の声



## 引越し準備の時、

## サナモアに助けられた

## エピソードです

札幌市 北 妙子様

昨年の秋、急に引越しが決まり、慌しく荷物整理を始めたのですが、不安定な椅子の上に乗って作業していたところ、ぐらつき、背中から床にたたきつけられました。この際、テーブルの角に頭をぶつけてしまい、その場にうずくまり、手で押さえていましたが、見る見るうちに手の平いっぱい大きなコブになってしまいました。私はすぐにサナモアしかないと思い、全自動

はつらつさんで一時間の照射をセッティングして横になりウトウトしていると、プザーが鳴り、目が覚めたので、触ってみると、コブがべちゃんこになっていたのです。押すとまだ痛みはありましたが、結局、病院には行かずに治りました。

また、今度は段ボール箱をカッターで切っている時、誤って親指の下の方膨らんだ部分を数センチ切ってしまいました。傷はかなり深かったようで、血がぼたぼたと流れ出て、いくら押さえても止まりません。とにかく、血を止めなければと思い、早速サナモアをかけました。時間にして数十分だったと思いますが、ぴたりと血は止まり、傷口はささがつていて、そのまま傷は、何もなかったかのように治り、今では傷跡もほとんど残っていません。

さらに、引越し準備で狭い部屋を飛び回り、急いで部屋を出た瞬間、隣の部屋の半開きのドアに、左頬を強打した時も、向こう腰を荷物にぶつけた時も、サナモアのお世話になりました。サナモアのお蔭で、大事に至らずというか、あまり苦しまずに済んでおりますが、このよう

な私のそそっかしい性格も、サナモアで少しは好転してくれたらと日々思っております。

8

今回頂いた体験談から、様々な場面において、サナモアが役に立っている様子がよく分かり、うれしく感じるとともに、サナモア光線療法は、慢性疾患ばかりでなく、ちょっとした怪我や傷にも有効であることを、一人でも多くの方に知って頂きたいと思います。

(宇都宮正範 記)

## 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)



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―五三二二

(本紙の無断転用を禁止します。)