

神戸在住のS氏から、2011年3月10日の神戸新聞夕刊に落語家・桂米團治氏のコラム記事「病の原因」が掲載され、そこに「八訂版・スポーツ博士の育児書」にカルシウムの摂り過ぎは体に良くないと書いてあります。また日本人のカルシウム摂取量が昭和30年代まで1日300mgだったのが500mgを超えた頃から、糖尿病、パーキンソン病、骨粗

しあう症の患者が増えたと書いてあるが、この二点について私の見解を「健康と光線」の紙面で開陳するように求められたのです。S氏は科学的因果関係を検証したものではないと思われます。号の二回に分けて内容の矛盾点について述べます。

カルシウムに 摂り過ぎはあるか

スポーツ博士の 育児書

本号では桂米團治氏が「スポーツ博士の育児書」の内容について、全く解

ていないとか言えない点

を取り上げま

す。博士はア

メリカの小児
科医ですが、

1946年に
第1版を出版

カルシウムについての お問い合わせ

返信1

—スポーツ博士の育児書について—

サナモア中央診療所

医学博士 宇都宮 光明

した育児書は世界42か国語に翻訳され、5000万冊販売され

と言われています。1992年

に第6版が出版され、日本で暮

れた第7版から、1歳未満の子

どもは母乳で育てるが、2歳に

なればカルシウムは牛乳からで

はなく野菜や海草のような植物

性の食べ物から摂ると替わった

のです。なお博士は第7版が出

版された年に癌で亡くなりまし

たので、桂米團治氏が引用した

宗旨替えた スポーツ博士

第1版が出
版した194
6年から第7
版が出版され

1998年ま

で、「スポッ

ク博士の育児

書」が牛乳こ

そ幼児のカル

シウム補給源として最も良い

という乳製品信仰を推し進めた

と言つても過言でないと思いま

す。その博士が第7版で、唐突

に牛乳は薦めないと書いたので

すから、反響は大きく、論争を

巻き起こしたことは言うまでも

ありません。

博士が宗旨替えた理由は意



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

第8版の「八訂版・スポーツ博士の育児書」は博士の意思を継いだニードルマン博士によって2004年に発刊されました。この第8版にも牛乳は体に良くないで薦めないと書いてあります。が、カルシウムの摂り過ぎが体に良くないとは書いていません。

1年から玄米に味噌汁に野菜と食の普及に努めていた久司道夫に持病の慢性気管支炎の治療のため食事指導を求め、1999年から玄米に味噌汁に野菜という食事になつて持病が治り健康になつたのです。

要はスポーツ博士が玄米菜食に替わったため、牛乳党から反牛乳党になつたのであって、カルシウムの摂り過ぎは体に良くないとは何處にも書いてあります。



平成二十四年 元旦

(株)東京光線療法研究所
サナモア光線治療院

(五日より営業します)

一病息災

肝臓の病気

サンモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

肝臓の働き

肝臓は上腹部に位置し、人体で最も大きく、重い臓器で、成年男性で約1・5kg、女性では1・3kgもあります。その肝臓の働きは、複雑で多岐にわたりますが、とくに摂取した栄養分を蓄え、それを必要な形に変化させて供給する化学処理工場としての役割が大きく、人が生きていいく上で、なくてはならない、肝心かなめの臓器なのです。また、肝臓の特徴として、再生能力の高さが挙げられ、肝臓の3/4を切除しても、元通りに再生してしまいます。

△肝臓の主な働き▽

☆栄養分の分解と合成。

☆栄養分を貯蔵し、必要に応じ血液中に放出。

☆腸内の消化・吸収を助ける胆汁を產生。

☆アルコールなどの有害物質を分解。

☆破壊された肝細胞の再生。

肝臓病で見られる症状

の働きは、複雑で多岐にわたります。その肝臓もまた、
ますが、とくに摂取した栄養分を蓄え、それを必要な形に変化
させて供給する化学処理工場としての役割が大きく、人が生き
ていく上で、なくてはならない肝心かなめの臓器なのです。ま
た、肝臓の特徴として、再生能力の高さが挙げられ、肝臓の3/4
を切除しても、元通りに再生してしまいます。

☆栄養分の分解と合成。
☆栄養分を貯蔵し、必

☆栄養分を貯蔵し、必要に応じ
血液中に放出。

☆腸内の消化・吸収を助ける胆汁を產生。

☆アルコールなどの有害物質を分解。

☆破壊された肝細胞の再生。

何らかの原因で肝臓が障害されると、様々な症状が表れます

肝障害をきたす原因

過をたどることがほとんどで、急性肝炎から慢性肝炎、肝硬変と進展していく。肝硬変の段階まで進行するか、ビリルビン上昇による黄疸、アルブミン低下によるむくみや腹水、出血傾向とともに吐血や下血などの症状が出現し、最終的には、科学処理工場としての機能が破綻して、アンモニアなど有害物質の蓄積から、肝性脳症をきたし、死亡という経過をたどります。

非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)とは

NASH(ナッシュ)は慣性の飲酒歴がなく、脂肪肝をもとにして起こる病気で、通常の脂肪肝と比べて、約10倍の確率で肝硬変まで進行すると言われます。1998年に独立した疾患であることが認められ、米国では、国民の3%から5%がこの疾患に罹患していると推定されます。欧米では、日本と異なり、ウイルス性肝炎の有病率が低いため、NASHが肝硬変の主な原因と考えられているのです。また、これまでの欧米の調査で、NASHの約半数に病状の進展を認め、5人に1人が肝硬変に至ると考えられており、NASHが代謝症候群と密接な関連があることが示唆されています。

病氣と光線療法

昔から肝臓病には安静が第一で、とくに食後は、横になつて休むことが推奨されてきました。しかし、最近では、食後すぐに運動するような無理をしなければ、肝臓への血流は、減少しないことが明らかになり、食後の安静は、特段必要でないとされ、かえつて、そのような生活が過ぎると、脂肪肝を併発する危険が高まると注意喚起されていました。安静が必要となるのは、急性肝炎や慢性肝炎の増悪期などに限られると考えてよいでしょう。

しかし、肝臓病において、肝細胞の再生を助けるため、少しでも肝臓への血流量を増やすことは重要で、その目的に合致したサナモア光線療法は、肝機能の回復に役立ちます。

質を異物と認識し、攻撃するこ
とによって発症する自己免疫性
病があります。

また、最近では、後述する非
アルコール性脂肪性肝炎（NASH）
が、注目されています。

非アルコール性脂肪性 肝炎（NASH）とは

NASH（ナッシュ）は、習
慣性の飲酒歴がなく、脂肪肝を
もとにして起こる病気で、通常
の脂肪肝と比べて、約10倍の確
率で肝硬変まで進行すると言わ
れます。1998年に独立した
疾患であることが認められ、米
国では、国民の3%から5%が
この疾患に罹患していると推定
されます。欧米では、日本と異
なり、ウイルス性肝炎の有病率
が低いため、NASHが肝硬変
の主な原因と考えられているの
です。また、これまでの欧米の
調査で、NASHの約半数に病
状の進展を認め、5人に1人が
肝硬変に至ると考えられており、
NASHが代謝症候群と密接な
関連があることが示唆されてい
ます。

病気と光線療法

昔から肝臓病には安静が第一
で、とくに食後は、横になつて
休むことが推奨されてきました。
しかし、最近では、食後すぐに
運動するような無理をしなけれ
ば、肝臓への血流は、減少しな
いことが明らかになり、食後の
安静は、特段必要でない、とされ
かえって、そのような生活が過
ぎると、脂肪肝を併発する危険
が高まる、と注意喚起されていま
す。安静が必要となるのは、急
性肝炎や慢性肝炎の増悪期など
に限られると考えてよいでしょう。

しかし、肝臓病において、肝
細胞の再生を助けるため、少し
でも肝臓への血流量を増やすこ
とは重要で、その目的に合致し
たサナモア光線療法は、肝機能
の回復に役立ちます。

明けましておめでとうございます。今年は辰年です。竜頭蛇尾となるないように、一年を通して、サナモア光線療法のさらなる普及に精進する所存でありますので、よろしくお願い申し上げます。

謹
賀
新
年

第三十六回
「光と熱研究会」
のお知らせ

定でありますので、光線治療院の開業をご検討されている方やサナモア光線療法について勉強したいとお考えの方は、サナモア光線治療院(03-5759-3710)までご連絡下さい。

なお、日程等の詳細につきましては、次号に掲載させて頂きま

サナモア便り



vol.48 宇都宮 正範

第十七期

サナモア光線治療師養成講座のお知らせ

本年も、サナモア光線治療師養成講座を六月末に開講する予定でありますので、光線治療院

の開業をご検討されている方やサナモア光線療法について勉強したいとお考えの方は、サナモア光線治療院(03-5759-3710)までご連絡下さい。

なお、日程等の詳細につきましては、次号に掲載させて頂きま

日 時：四月二十一日(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来られています。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、その方々の貴重なご意見やご感想を、「受診者の声」として掲載致します。

☆ワーゴ ロバートさん
(75歳、男性)

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

下を認めたため、これ以上の治療に耐えられない判断し、自己退院しました。

それから、毎週、大学病院

で血液検査を行い、抗癌剤をもうといった形での在宅療養を始めましたが、その頃から、サナモア光線治療院に、週に二回通い始めました。その年の十月の終わり頃、もう打つ手がないから覚悟しておくようにと大学病院の医師から宣告されました。ところが、十一月の初めに行なったCT検査で、腎臓の癌が半分

に縮小していました。それを見た医師が、本当にびっくりしていました様子は今でも忘れられません。

あれから二年以上が経ちました。六週間に一度、大学病院を受診して、抗癌剤を受け取り、サナモア光線治療院には、週に二回のペースで通い続けています。治療院の皆様には、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもうろこくお願いします。

第23回

日本療術学会から

愛知県

ホテル日航豊橋

平成23年11月13日～14日

シンポジウム

「療術が支える健康生活」



(財)全国療術研究財団
光線部門
宇都宮光明

光線療法と健康生活

光線療法が健康生活を支える有用性について、紫外線で生成されるビタミンDのカルシウム代謝調節ホルモンとしての作用とビタミンD受容体を介して細胞分化を誘導する作用について述べ、併せて難治で生活の質

(QOL)を著しく損なう慢性痛症の治療に赤外線の温熱作用を応用して、患部の血行を促し自己治癒力を高めることの効能について述べる。

ビタミンDとカルシウム代謝

ビタミンDはカルシウムの吸収と排泄、細胞内カルシウム濃度を細胞外カルシウム濃度の一万分の一に保つ上で欠かせない作用がある。すなわちビタミンD欠乏状態では、カルシウムの吸収量が減り排泄量が増えてカルシウムの血中濃度が低下するため、副甲状腺ホルモンのパラソルモンが骨吸収を促してカルシウムを血中に溶出させるが、過度に溶出したカルシウムは血中から細胞内に移行して細胞内カルシウム濃度を上昇させ、濃度差を保てなくなる。この細胞内カルシウム濃度が上昇した状態をカルシウムパラドックスと呼ぶが、骨粗鬆症が進行悪化するだけではなく、あらゆる生活習慣病の危険因子になる。

ビタミンDは広く全身の細胞に分布するビタミンD受容体を介して、細胞分化を誘導し、生命活動全般を司っているが、癌細胞にビタミンD受容体が存在することが1979年に報告されてから多くの悪性腫瘍細胞で存在が確認され、ビタミンDが腫瘍細胞の増殖抑制、正常細胞への分化誘導のような癌を予防する作用が示唆されている。

ビタミンDは癌を予防する

ビタミンDは広く全身の細胞に分布するビタミンD受容体を介して、細胞分化を誘導し、生命活動全般を司っているが、癌細胞にビタミンD受容体が存在することが1979年に報告されてから多くの悪性腫瘍細胞で存在が確認され、ビタミンDが腫瘍細胞の増殖抑制、正常細胞への分化誘導のような癌を予防する作用が示唆されている。

慢性痛症の特異性は、痛みが病気の本体で、組織傷害は既に治療しているため、有効な治療薬はなく、長期にわたり耐え難い痛みで苦しむことである。そのため国際疼痛学会の分類用語

慢性痛症の特異性

この点を裏付けるビタミンDを生成する日照と悪性腫瘍の関連は、1980年にガーランド博士らが乳癌と大腸癌の発症率、死亡率が日照の豊富な地域で低く乏しい地域で高いことから、紫外線量の多寡によるビタミンD生成量の違いによると報告したのを嚆矢とする。2002年にグラント博士らは乳癌、大腸癌、卵巣癌、前立腺癌、悪性リンパ腫、膀胱癌、食道癌、腎癌、子宮癌の十三の悪性腫瘍の発症率、死亡率と紫外線量の多寡との間に関係があることを報告した。また悪性黒色腫については、1982年にショウ博士らが屋内労働者に多く屋外労働者の一倍になると報告している。

神経損傷と関連するCRPS Type Iの痛みのメカニズムを説明する説に痛みの悪循環説がある。すなわち患部の交感神経が異常に興奮して血流を阻害し、酸素や栄養の供給が滞るため組織傷害を起こして発痛物質を分泌、遊離するのが痛みの原因で、交感神経依存性の痛みの悪循環が成立するため、痛みは慢性化し難治となるとした。

神経損傷と関連するCRPS Type IIは帶状疱疹後神経痛やカウザルギーのように、神経の可塑的な歪みにより神経が自発的に興奮して起こる神経障害性疼痛である。なお痛みの増幅には中枢神経系の侵害受容

(四ページからつづく)
ニユーロンが過敏化する中枢性
感作が関係するとされている。

慢性痛症の治療

慢性痛症の治療の第一歩は鎮痛である。光線療法には赤外線の深部温熱作用で患部の血流を改善し、筋緊張を緩和し、発痛物質を排泄することで即効性の鎮痛効果がある。加えて治療を反復、継続して繰り返し鎮痛を感じることで、交感神経が異常に興奮する状態を鎮め、痛みの中枢性感作からの離脱を図る。またビタミンDには神経線維を囲むミエリンの再生を促して神経の可塑的な歪みを改善する効果が指摘されている。

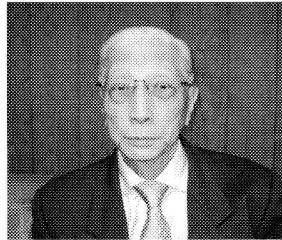
慢性痛症の治療で最終的に求められるのは、痛みの症状が消失して、日常生活動作（ADL）に支障がないようにすることであるが、治療に至る過程で深く関係するのは自己治癒力であり、

自己治癒力を向上させるのは血流によって運ばれるエネルギーしかない。

一般演題

「光線療法による

子宮筋腫の施療経験」



社団法人 神奈川県療術師会

海渡一二三

目的

光線療法で手拳大以上の子宮筋腫を施療した経験を報告する。なお報告例は乳腺症の診断も受けた。また施療中に虫垂炎の疑いがあると診断されたので追加して施療した。

症例

【患者】52歳女性栄養指導員。
【主訴】筋腫による膀胱圧迫症
状の頻尿、下腹部不快感。

治療法ならびに経過

施療は平成21年5月から平成22年6月まで14ヶ月である。カーボンはA-BまたはB-Dの組み合せを用いて、四台の治療器で四灯照射した。照射部位ならびに時間は、側臥位で顎、腰、臀部、膝に各15分、次に下腹部に30分、後頭部15分、足裏30分、

次いで仰臥位で乳房に左右から52歳の時には手拳大を超え、へその左寄りに腫瘍を触れたため心配で友人に話したら、サンモア光線療法を紹介されて演者の治療院に来所した。また乳房でしこりを触れ、乳腺症と診断されていたが、治療の必要はないと言われていた。

【既往歴】乳腺症。

【初診時所見】顔色は青ざめ貧血氣味で冷え性で瘦せていた。なお更年期でのぼせやほてりのような自律神経機能失調に伴う症状を訴えていたが、閉経は迎えていなかった。

施療を始めて5ヶ月経過した頃には、血色が良くなり、頻尿、下腹部不快感などは軽減した感じがした。年が改まってから腫瘍は小さくなつて下方に下りた感じがした。年が改まってから腫瘍は触れにくくなり、頻尿はなくなり、医師から子宮筋腫が縮小したことを告げられた。このように患者の所見が改善したので施療を打ち切り、自宅で

に時間は、側臥位で顎、腰、臀部、膝に各15分、次に下腹部に30分、後頭部15分、足裏30分、

光線療法を続けるように指示した。

考案ならびに結語

子宮筋腫と乳腺症の原因は不明だが、初潮から閉経まで女性なら誰でも罹る可能性がある最も頻度の高い疾患で、閉経後に自然経過で縮小するところから、女性ホルモンのエストロゲンの過剰とプログステロンとの不均衡が関係して発症すると考えられている。ところで報告例は年齢的に閉経間近で、閉経後に縮小する(?)とは医師から聞いて知っていたが、光線療法で子宮筋腫が縮小するのが早まることが期待できるなら施療を受けたいと希望したので、施療することにした。施療を始めてから、気分は爽やかになり、更年期症状は軽減し、子宮筋腫は縮小した。なお報告例は平成23年の春頃に閉経を迎えた。

脊柱管狭窄症の

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 69歳 女性 主婦

普段から健康面に留意し、

運動もしていたが、平成22年3

月、運動後に突然、腰が痛くな

り病院を受診。そこで医師から

脊柱管狭窄症と診断され、痛

みが強いようであれば、手術も

検討しましようと言われた。し

かし、手術には前向きになれず、

サナモア光線療法での治療を希

望され来院。初診時は、腰の痛

みが強く、歩くのもつらいと訴

えていた。

Dカーボンを使用し、痛みが和

らいでから、ABカーボンを使

用した。四台の治療器を使用。

始めて側臥位で、腰部、臀部を

60分、顔、膝を15分、後頭部、

体
驗
報
告

大腸ポリープに対する

サナモアの効果

山形市 新道 壽氏

(平成五年 光線治療師認定)

TEL 03-3641-7486

今回は、自分自身の体験を報

告いたします。

平成二十三年五月下旬、便秘

が続いていたため、近医を受診

したところ、大学病院を紹介さ

れました。そこで、大腸カメラ

を受けることになり、検査の結

果、大と小のポリープが二個見

つかり、後日、ポリープを切除

する予定となりました。

九月一日、ポリープを切除す

る目的で、二度目の大腸カメラ

を施行しましたが、前回指摘さ

れた二個のポリープは、いくら

探しても見つからずで、別的小

さなポリープを切除して終了と

なりました。

九月十五日、主治医から、組

腹部、足裏を15分照射した。次に仰臥位として、右肩と左股関

節と右膝側面に20分、さらに左肩と右股関節と左膝側面に20分の照射を施行した。治療は、四月末まで要したが、腰痛は軽快し、病院の検査でも明らかな改善を確認された。現在は、自宅治療を続けているが、良好に経過している。

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

織検査の結果、悪性所見はないものの、年に一度くらいは、大腸カメラを受けた方がいいと説明され、一連の検査は終了しましたが、実は、この間、大腸にポリープが発見されてから、自宅で、毎日サナモア光線療法を施行していたのです。治療は、最初、ABカーボンで、その後、

B Dカーボンに変更。三台の光線治療器を使用し、腹部の照射を中心として、背部、膝、足裏の照射を、一回一時間程度行つてきました。

結果的に、大腸カメラで指摘された大小二個のポリープが消えていたことは、サナモアの効果であったと考えています。

私は、昨年十二月から、盛岡市にある「やすらぎ整体院」で、サナモア光線治療と整体治療を受けています。今の私は、治療を始める前に比べたら、天と地ほどの差があります。

以前の私は、精神的に不安定で、イライラや焦燥感が強かったのですが、今では非常に安定し、穏やかで何事にも前向きになっています。家族に対しても、攻撃的で、粗暴な振舞いから喧嘩が絶えなかつたことが嘘のようで、いつの間にか感謝の想いに変わつ

た盛岡市 大木 まゆみ様
私のサナモア
光線体験記



てきました。体の変化も顕著で、むくみがとれたこと、靴のサイズが25・5 cmから24 cmに小さくなつたこと、服のサイズが13号から9号になつたことがあります。もしサナモアと出会つていなかつたら、今の自分はなかつたと思います。

私の治療にお付き合い頂き、いつも温かく励まし、支えてくれた「やすらぎ整体院」の、のり子先生と、しん先生には心から感謝の気持ちでいっぱいです。また、「太陽を治せば、医者はいらぬい」の著者である宇都宮光明先生にも同じ気持ちであります。

私は、子供の頃からたくさん病気と付き合つてきました。片頭痛、慢性副鼻腔炎、突発性難聴、尋麻疹、乳腺炎、アトピー性皮膚炎、むらむら症、腰痛症、過敏性大腸症候群、腎盂腎炎、尿路結石、不整脈、子宮内膜症、子宮筋腫、冷え性、うつ病、薬物によるショックなど、ありとあらゆる分野の病気を経験してきましたからこそ分かるのです。ただ、初めて全身照射を受けた時は、不安と緊張でいっぱいでした。これまで、他の治療院で、部分照射は受けたのですが、友人の

紹介で「やすらぎ整体院」で治療を受けたのになりました。ベッドに横になり、全身治療を開始しましたが、一分も経たないうち、「熱くてやけどのする」と大声で叫びました。五分が経過した頃、熱さのためにもう我慢できなくなり、治療を中止したのですが、しばらくは、全員が熱く、のぼせ上がつた状態でした。ただ、足の先だけは、冷たかった感触を覚えていました。本当に今では信じられませんが、私の初めての全身治療体験は、こんな感じだったのです。

—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

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。

医学博士
宇都宮
光明

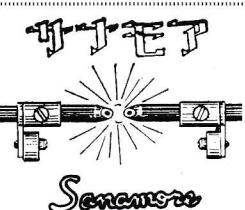
「健康と光線」の購読者を募集します。

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) 3793-5218

(本紙の無断転用を禁止します。)



サナモア光線協会
趣意書