

健康と光線

日本人のカルシウム摂取量

前号に続き、神戸在住のS氏から、神戸新聞に掲載された落語家、桂米團治氏のコラム記事、「病の原因」に日本人のカルシウム摂取量が昭和30年代までは1日300mgだったのが500mgを超えた頃から、癌、糖尿病、パーキンソン病、骨粗しきょう症の患者が増えたと書いてあるが、摂取量と病気に関連性はあるのかとのお問い合わせについての返信です。

せんので、カルシウムの充足率は90%で、約2/3の人はカルシウム不足と見做されています。

高カルシウム血症とビタミンD

桂米團治氏がカルシウムの摂取量が500mgを超えた頃から、癌、糖尿病、パーキンソン病、骨粗しきょう症の患者が増えたと書いた根拠は分かりません。たと書いた根拠は分かりませんが、カルシウムの摂取量が増えて患者が増えたとの表現から、カルシウムの摂取量が増えると所要量を満たしておりません。

まず日本人のカルシウムの一日摂取量は昭和40年代に入つて500mgを超えたましたが、国が推奨するカルシウム摂取量は成人男女で1日600mgですから、所要量を満たしておりません。

しかも500mgを超えてから550mg前後で頭打ちになり、1日600mgになる兆はありません。

カルシウムについてのお問い合わせ

カルシウム摂取量の増量

お問い合わせ

返信2

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

まず日本人のカルシウムの一 日摂取量は昭和40年代に入つて500mgを超えたましたが、国が推奨するカルシウム摂取量は成人男女で1日600mgですから、所要量を満たしておりません。

しかし500mgを超えてから550mg前後で頭打ちになり、1日600mgになる兆はありません。

まず日本人のカルシウムの中濃度が上昇して高カルシウム血症を起こすのが病気の原因と考えたのかも知れません。確かに

高カルシウム血症と関係するのはビタミンDです。ビタミンD過剰症になるとカルシウムの吸収量が増えて高カルシウム血症を起こしますが、高カルシウム血症を放置すると重篤な副作用を伴うため、生体はカルシウムを血中から組織内、細胞内に移し、結果として細胞内カルシウム濃度が上昇します。すなわちカルシウムが不足すると細胞内のカルシウム

过剩症は医師がビタミンD製剤を過剰に投与しない限りありませんので、実際に見ることはま

ずありません。次にビタミンD欠乏症があるか経口摂取するカルシウムが足りないかでカルシウムの吸収量が不足すると、これを補うため骨からカルシウムが大量に溶出して高カルシウム血症になります。この高カルシウム血症に伴つて起つのがカルシウムパラドックスです。

高カルシウム血症は病気の危険因子ですが、カルシウムの吸収はビタミンDで調節されおり、カルシウムの摂取量が増えても高カルシウム血症は起こしません。

カルシウムパラドックス

慢性的に不足しているカルシウム

桂米團治氏が書かれたカルシウムの摂り過ぎを諷諭するコラム記事はS氏の言ふ通り科学的因果関係を検証したものとは程遠いものです。現にわが国の厚生労働省が平成16年に発表した日本人のカルシウム摂取量の平均値は550mg未満で慢性的に不足してお

り、生活習慣病予防対策の面でも意識して摂取量を増やすべき栄養素と位置づけています。

稿を終えるに当たり、神戸新聞は内容の信憑性をチェックして掲載したのか、S氏は科学的知識を有しない読者をミスリーする可能性を指摘されていますが、全く同感です。

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

一病 息災

一病 息災

腰 痛

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

はじめに

多くの人は、何らかの形で、腰痛を経験したことがあると思います。実際、腰痛は、平成二十二年国民生活基礎調査による、男性が訴える最も多い症状であり(女性では二番目に多い)、年齢とともに、確実に増える症状です。

では、どうして、これほど多くの人が、腰痛に悩まされるのでしょうか。それは、進化の過程において、人間が一本足で立つようになつたことに起因しており、宿命とも言えます。つまり、四本足の生活では、背骨は地面と水平であり、背骨に大きなストレスが加わることはありませんでしたが、一本足で立つようになると、背骨は地面と垂直となり、縦方向に大きなストレスが加わるようになつたのです。

なかでも、腰は、上半身の重みを支える大切な部位で、重い荷物を持つたり、激しい運動を行なうことが、腰にさらなる負担をかけ、その過度の負担に耐え切れなくなると、腰痛を発症します。

ことになります。腰痛は、命にはかかわる症状ではありませんが、生活の質を落とし、快適な生活の妨げになる場合もあり、決してあなどれない症状の一つであることに間違いありません。

背骨の構造

背骨は身体の中心にあり、椎骨という骨が、積み重ねられて形成され、上から、頸椎(7個)、胸椎(12個)、腰椎(5個)、仙椎(5個)、尾椎(3~6個)に分けられます。成人においては、5個の仙椎がくつつき仙骨となり、胸椎(12個)、腰椎(5個)、仙椎(5個)、尾椎(3~6個)に分けられます。

また椎骨と椎骨の間には、衝撃を吸収するためのクッションの役割を果たす椎間板があり、上下の椎骨どうしは、大きくて柔軟ないように、外側を強力な靭帯で補強されています。

腰痛の分類

当然のことながら、腰痛とは、腰の付近の痛みをさしますが、腰痛は、起こしている部位や発症からの経過、発症様式の違いにより分けられます。

腰痛と光線療法

光線療法は、患部である腰に直接照射する必要がありますが、急性、慢性的双方に有効で、赤外線による消炎鎮痛効果により、痛みは確実に軽減します。なお、急性腰痛の場合は、痛みがひく

発症からの経過による分類では、急性と慢性的二種類に分けられます。

また、腰痛は、様々な原因で引き起こされます。

この場合、骨を丈夫にする、つまり、骨密度を増やす必要がありますが、このためには、カルシウムとビタミンDが必要となります。

また、身体の動きによる発症様式の違いから、腰痛を分けて考えることもあります。椅子から立ち上がる、後方にのけぞるなど、身体を伸ばす動作で痛みを感じたり、強くなる場合が伸展型腰痛で、身体を曲げる動作を行なった際に痛みを生じる場合を行屈型腰痛と言います。

腰痛でお悩みの方には、サナモア光線療法は、痛みに対応するのみでなく、骨も丈夫にする効果があるといつ認識を持つて、治療に励んでいただきたいと思

ます。

第十七期
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、本年度も第十七期サナモア光線治療師養成講座を東京にて開講します。日程等は下記の通りです。
詳細につきましては、サナモア光線治療院(03-5759-3720)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：四月二十一日(土)
午後二時三〇分

医療に関する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。なお参加は無料です。



vol.49 宇都宮 正範

第三十六回
「光と熱研究会」
のお知らせ



電話：〇三八一六五三一六二二六
住所：栃木県宇都宮市茂原
一一三一七

治療院&治療師紹介

川田 滋子治療師(十六期)

交通：JR宇都宮線雀宮駅より2km、旧国道4号線、バス停・茂原観音入口下車、バス停前一言…平成二十二年の夏、主人が突然、原因不明の全身痛を訴え、手足の関節が動かなくなつたため、整形外科を受診するも、消炎鎮痛剤を処方されただけで痛みは全く消えず。次に回された内科でも、ステロイド剤の処方のみで、途方にくれている時、知人である加藤先生からサナモア光線療法のことを聞き、二人で、これにかけてみようと決心し、お世話をなるよくなりました。治療を始めてから、痛みは少しづつ軽くなり、三か月が経過した頃には、ふつうに日常生活ができるまでに改善し、今では、趣味のゴルフを楽しみ、ボランティアで皆さんの手伝いをするまでに回復しました。加藤先生には、心から感謝しております。

◆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

この経験をもとに、私はサナモア光線療法を深く勉強しようと心に決め、治療師養成講座を受講しました。講義を通じて、サナモアのもつ自然治癒力のすばらしさを確信し、病気で苦しんでいる方々のお役に立てればと思い、微力ながら、光線治療院の開院を決めた次第です。

治
驗
例
報
告

慢性肝炎による自覚症状が 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 078-333-1358

症例 57歳 男性 自営業

症状 三年前、突然、全身倦怠感と食欲低下を認め、好きなお酒にも手を出せず、むくみも見られたことから、近医を受診したところ、血液検査を行い、慢性肝炎と診断。この際、医師から、この病気は、根治が難しく、長い目で見て、食事療法と心身の養生を行い、病気と付き合っていくことが大事との説明を受けたが、妻の勧めで、サナモア光線療法での治療を希望されて来所した。

治
驗
例
報
告

せに変え、足裏を20分、ふくらはぎを20分、膝を10分、それぞれ照射した。翌日からの自宅での治療は、同様の方法にて、朝と晩の一日二回、根気よく照射することを指示した。

毎日、指導されたようにサナモア光線療法を心がけながら、毎日、指導されたようにサナモア光線療法を続けた成果であることを心に刻み、健康を取り戻せた喜びを感じながら、仕事に励まれている。

た頃から、徐々に、全身倦怠感および疲労感は、軽くなり、食欲もでて、睡眠も十分にとれるようになり、三ヶ月後に行つた定期受診では、血液検査値の改善を認め、肝機能の回復も順調と説明された。今回の結果は、養生と食事療法を心がけながら、ア光線療法を続けた結果であることを心に刻み、健康を取り戻せた喜びを感じながら、仕事に励まれている。

サナモアで腰椎圧迫骨折を治療

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 091-581-1039
五七二一五七三

症例 78歳 女性

症状 サナモア愛用者。数か月前、自宅で重い荷物を持った際、尻もちをつき、腰椎の圧迫部を30分、右側腹部を20分、腰部を30分、背部を20分照射。次に、カーボンをA Bの組み合わ

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

療法経過 治療はBDカーボンで、臍を中心とした腹部全体を20分、集光器を使用し、右上腹部を30分、右側腹部を20分、腰部を30分、背部を20分照射。次に、カーボンをA Bの組み合わ

ていてが、退院後は、サナモア光線療法で治療したいと相談を受けた。治療は、BCカーボンで、患部である腰部を、気持

ちのいい範囲で、できるだけ長時間照射するよう指示したが、数日後、痛みが強いので、どうしたらよいかと相談されたため、BBカーボンへの変更を指示。さらに数日後、照射時間の問い合わせを受けたので、とにかく、今は、照射時間を制限せず、何時間でもよいと説明した。その後、痛みが和らいだ段

階で、骨の強化をはかるために、BCカーボンを使用し、患部以外の背部、足裏なども、適宜照射するように指示。治療を始めたから八か月後の報告では、腰痛はすっかりよくなり、遠出ができるまでに改善したことと、「光線・光線・また光線」と、とても元気な声で話されていた。

治
驗
例
報
告

小児の顔面神経麻痺に対する

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 044-731-5067

症例 9歳 男児

平成23年4月15日、サナ

モア愛用者の父親に連れられて来院された時には、顔面が変形していて、顔色も不良で、かなりつらそうな様子を呈していたが、この際、軽度の鼻炎と中耳炎も認められたため、合わせて治療を開始することとした。

療法経過 治療は、ABカーボンを使い、四台の治療器で施行。

初め側臥位にて、顔面、腰部、膝を15分照射、次に、後頭部、腹部、足裏を15分照射した。さらに体位を仰臥位として、左耳側面、右側腹部、左膝側面を15分、右耳側面、左側腹部、右膝側面を15分間治療を続けたが、経過が

良好であったため、それ以後は、度来院された時には、顔面神經麻痺は、ほぼ完治しており、父親もほっとされた様子であった。

乗り越えて、
盛岡市 大木 まゆみ様
平成22年12月7日、サナモア
全身照射初日。規定の時間の照射を耐えられず、全身に火傷したかのような熱さを感じる。夜、黒ビールのような色の異臭を放つ尿がでた。手足は、冷たいままでした。

▶平成23年1月、顔面には、たぶんの盛り上がりが湿疹ができる、一部は硬結。とくに頸部の温疹は、かゆみが強く、夜間もかゆみが続く。

▶5月、全身の照射時間が15分になる。腕を中心に温疹が増える。これまで、夜間、トイレに回る。これまで、夜は一度も覚醒することなく、夜は一度も覚醒することなく、(六ページにつづく)



自宅での治療とした。
治療を開始してから、早期に病状は改善し、6月15日に、再度来院された時には、顔面神經麻痺は、ほぼ完治しており、父親もほっとされた様子であった。

**全自动光線治療器
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しまった。この点を改良したのが全

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送り安定した光線を放射します。

*

なお、はつ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、「はつらつさん取扱説明書」をご覧下さい。

に湿疹がでて、かゆみが強い。

かかとやつま先に痛み。夜間は、足のしびれと痛みが続く。3月、この頃、サナモア照射中は、体のいたるところがピンボイントで、火傷のように熱く感じる。目の奥の痛みが強くなる。これまで、夜間、トイレに回る。これまで、夜は一度も覚醒することなく、夜は一度も覚醒することなく、(六ページにつづく)

▶4月、九か月ぶりに仕事に復帰することができたが、耳の奥の痛みが強い。外耳周囲や耳介付近に湿疹が認められ、

▶5月、全身の照射時間が15分になる。腕を中心に湿疹が増える。これまで、夜間、トイレに回る。これまで、夜は一度も覚醒することなく、夜は一度も覚醒することなく、(六ページにつづく)

(五ページからつづく)

▼6月、背部、臀部を中心として、温疹が増え、かゆみが強くなる。

▼7月、この頃から、常に感じていた焦燥感やイライラは、少しずつ減っていることに気がつく。

▼8月、昨年の夏の30度を越す猛暑にも負けず、夏バテもせずに乗り切ることができた。

▼9月、照射後に少し汗をかくようになる。照射後に認めた

のぼせ感も消失。体重は62kgから57kgまで低下。靴のサイズも1.5cm小さくなり、洋服のサイズは13号から9号になる。

▼10月、全身照射中にピンポイントに感じていた熱さがないなり、整体治療の際の痛みも消失。全身に見られた温疹がほとんど消えて、かゆみもないう、気持ち的にとても穏やかとなる。

▼11月、足の冷えがなくなり、痛み、かゆみ、しびれも消失。

▼12月、照射時間が20分となる。照射中は、心地よい温かさで、汗も十分かけるようになる。また、照射中に、背部の骨が自然にボキッと動いてすつきりする。

これまでの私の体に起きた好

転反応についての記述は、すべて本当のことです。五十年以上にわたり続けてきた薬物治療が、かえって私自身の体を壊していく事を、身をもって体験しました。そして、そこから解放される術が、サナモア光線療法と整体治療にあったのです。自分の体には、自然治癒力があり、その力を活性化するのがサナモアであることを証明するために、私は、多くの病気を患い、最後の最後、ぎりぎりのところでも、サナモアとの出会いから、本当に健康的な自分を取り戻すことができました。

これから私の人生、自分の体に起きた経験を多くの人に知つてもらい、サナモア光線療法のかえって私自身の体を壊していく事を、身をもって体験しました。そして、そこから解放される術が、サナモア光線療法と整体治療にあったのです。自分の体には、自然治癒力があり、その力を活性化するのがサナモアであることを証明するために、私は、多くの病気を患い、最後の最後、ぎりぎりのところでも、サナモアとの出会いから、本当に健康的な自分を取り戻すことができました。

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。

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

(本紙の無断転用を禁止します。)



サンモア光線協会

趣意書