

健康と光線

脂質異常症

かつて動脈硬化症の危険因子になる高脂血症の診断は、総コレステロール 220mg/dl 以上の高コレステロール血症と中性脂肪 150mg/dl 以上の高トリグリセリド血症を基準に行われており、あらゆる生活習慣病の犯人扱いして来ました。しかし総コレステロールはコレステロールが血管内を流れて必要などころに運ばれて作用するために複合体を作るリポタンパクの種類によって、LDL(低比重)コレステロールとHDL(高比重)コレステロールの2種類に分けられます。LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを組織に運ぶ働きをしますが、正常上限値の 140mg/dl 以上の高LDLコレステロール血症になると運ぶ量が増えますから、動脈硬化を促す原因になるため、悪玉コレステロールの別称があります。

一方、HDLコレステロールは血管壁にこびり付いた余分なコレステロールを回収して肝臓に持ち帰る働きがあるので、善玉コレステロールと呼ばれ、正常下限値の 40mg/dl 以下の低HDLコレステロール血症になる。と動脈硬化の原因になりま。す。すなわちLDLコレステロールは正常上限以下、HDLコレステロールは正常下限以上の値に動脈硬化を予防する効果があるため、2007年に日本動脈硬化学会が公表した「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007」で、高脂血症と総コレステロールを診断から除外し、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の値を基に、脂質異常症と診

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

動脈硬化性疾患

日本人の死因の第1位は悪性新生物、すなわちガンで約30%、第2位は心筋梗塞を中心とした

断することに改めたのです。

脂質異常症の予防と治療

——基本は生活習慣の見直し——

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

心血管系疾患、第3位は脳梗塞・脳卒中を中心とした脳血管障害で、第2位と第3位の死亡者数を足すと約28%でガンとさほど変わりません。なお死因の第2位と第3位は動脈硬化性疾患、換言すれば血管病という共通の概念で括ることができ、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、年齢、喫煙な

ど多様な危険因子の重なりによって起こしますが、中でも最大の危険因子は脂質異常症です。

ところでコレステロールは食物から摂取したものと肝臓で合成されたものから成り、細胞膜を構成する主要な生体分子で、さまざまな生命現象に関わる重要な化合物です。例示すると、ステロイドホルモン、すなわち副腎皮質ステロイドホルモンや性ホルモンの前駆体でホルモンを合成する材料になります。またビタミンDは皮膚で生成されたコレステロールが変化して7-デヒドロコレステロールに紫外線が当たることによって生成されます。このように大切な物質である動脈硬化の原因になる健康を蝕む物質として認識される傾向をなしていないのは、動脈硬化と脂質異常症との相関度が高いからです。中でも動脈硬化性疾患と相関度が特に高い脂質異常症は、高LDLコレステロール血症です。

動脈硬化には粥状硬化、中

膜硬化、細動脈硬化があります。が、通常、動脈硬化というと粥状硬化(アテローム性動脈硬化)のことです。粥状硬化は動脈壁にLDLコレステロールが入り込んで、お粥のようなドロドロとした粥腫、プラークと呼ばれる固まりを作ります。この粥腫が大きくなると血流が減少し、粥腫が破裂して中身が出ると修復のため血栓を生じ、血管を塞いで脳梗塞や心筋梗塞のような動脈硬化性疾患を引き起こすのです。

脂質異常症の光線療法

脂質異常症を解消することは、動脈硬化性疾患の予防、治療に極めて重要です。そのための食事療法と運動療法の効能は広く知られていますが、光線療法にも肥満を予防する効果があることから明らかに、脂質代謝(物質代謝)を改善して脂肪の燃焼を促し、善玉コレステロールのHDLコレステロールを増やし、悪玉コレステロールのLDLコレステロールと中性脂肪を減らす効果がありますから、光線療法を生活習慣に取り入れて、脂質異常症の予防と治療、引いては動脈硬化性疾患の予防と治療に役立てて下さい。

一病息災 一病息災

無病で息災 ～免疫力を高める～

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

はじめに

ある患者さんの話です。「自分は病院に定期的に通院してきたのに、別の病気を患ってしまった。納得いかない。」と嘆いているとのこと。この話を伺い、患者さんのとても大きな誤解を感じました。なぜなら、病院は、病気を予防する所ではなく、病気を見つけて治療する所だからです。つまり、最先端の検査機器を駆使し、病気を見つけたことが最大の目的な訳ですから、通院していてもかかわらず、不幸にして別の病気に罹患してしまうこともあるのです。

しかしながら、そのような理屈は、患者さんにとってみれば、どうでもいいことで、とにかくこれ以上、病気を増やしたくないといった気持ちは、誰もが持っているに当然のことです。

それでは、病気を予防することとはできないのでしょうか。多くの方が、一日でも長く、健康で元気で暮らしたいと願っており、究極の医療の目標は、病気にならない身体にすることかも知れません。

免疫と病気

一言で病気と言っても様々で、日本人の三大死因として有名な悪性腫瘍、心筋梗塞、脳梗塞、メタボに代表される生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、そしてインフルエンザ等の感染症があります。これら以外にもまだ多くの病気がありますが、ここでは、日常の生活習慣に係る深い上記の疾患群を、病気として思い描いておきます。

それでは、病気を寄せ付けない身体を作るには何が大切でしょうか。自分自身に備わった免疫力が、最も重要であることに間違いありません。ご存知のように、免疫は我々の身体を守る防御システムであり、身体の中に入り込んだ細菌等の異物を攻撃したり、自分の体内にできた癌細胞を取り除きます。その本質的な役割を担う細胞が白血球で、白血球は血液の中を移動し、全身に広く分布しており、顆粒球、リンパ球、マクロファージといった細胞に分けられます。

免疫力を高めるには

最近、書店には免疫力に関係した様々な書籍が並べられており、私自身も手にすることがありますが、免疫力を高める方法として、書かれていることは、あまりにも当然のことのように思われます。生活のリズムを整え、適度な運動をすること、低体温では免疫力が低下することが知られており、意識して身体を温めるようにすること、睡眠時間をしっかりと確保し、夜更

かしの傾向にはならないこと、食生活を見直し、ストレスを避けること等、概ねこのようなことがほとんどの書籍には書かれています。確かに免疫力を高める手段として有効ですが、日光浴や光線療法の効能についてまで触れている書籍が、あまりにも少ないことは残念でなりません。

免疫と光線療法

これまでも、折に触れ免疫と光線療法の関係について解説してきましたが、光線療法が最も

確実に免疫力を高める治療法であると考えています。光線のなかの紫外線は、皮内で多くの光産物を合成しますが、その代表であるビタミンDの人体内における作用が、多岐にわたることがその理由として挙げられます。

とくに、ビタミンDが免疫担当細胞の活性化を促すことは重要で、冬季にビタミンDを毎日摂取した学生のインフルエンザ罹患率が低かったとする報告や、悪性腫瘍の疫学的研究から、ビタミンD不足が、大腸癌や乳癌等の発症と密接に関連するとして報告もあります。さらに、ビタミンD濃度の低下が、動脈硬化や高血圧と関連するといった報告もありますが、ビタミンDの生体内での活動については、今後も様々な研究成果が出されることが予想されます。

病気の予防には、免疫力の強化が重要な訳ですが、ビタミンDによる免疫担当細胞の活性化に加え、低体温の解消、生体リズムの調整等の面から、サナモア光線療法が最も病気の予防に合致した方法と言えるのです。

サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.53 宇都宮 正範

第十八期
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、本年度も第十八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が、詳細につきましては、サナモア光線治療院(03-5759-3710)までお問い合わせ下さい。

開 講 日 程

6月27日(木)・28日(金)・29日(土)

講 座 の 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15日(土)

第三十八回
「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ご参加下さい。なお参加は無料です。

日 時：四月二十日(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。

☆70歳、女性

約二年前から定期的に通院しています。治療を受けている時間は、パチパチという音を聞きながら、リラックスできて、お日様の光をいただく、まるで、命の再生カプセルの中にいるような気分です。思いきり汗をかき、代謝を高め、自律神経のバランスを整え、身も心も晴れやかになる。そんな感じですが、何より、アレルギー体質の私にとって、恐る恐る薬を飲むこともないことが、とても嬉しいで

す。このような安全と安心感を同時に得られる治療法は、他にはありません。心からサナモア光線療法に出会えてよかったと、紹介者の友人に感謝致しております。

最後に、サナモア光線治療院で、いつもやさしく治療してくださる治療師の方に感謝します。これからもサナモアで、心と体のメンテナンスを続け、真の健康を保ち、明るく暮らしたいと願っていますのでよろしくお願ひ致します。

◆ 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

治験例報告

胃潰瘍による消化器症状が

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 078-331-3358

症例 52歳 男性 会社員

症状 数年前に胃潰瘍と診断されて以来、投薬治療を受け、定期的に通院していたが、二年前、

仕事が急に忙しくなり、ストレスが増えて睡眠が十分にとれない期間が続いた頃から、心窩部

痛、食欲低下を認める。この間

も、内服は継続していたが、自覚症状が強くなってきたため、

家族が愛用していたサナモアで治したいと希望され来所した。

療法経過 治療はBDカーボンにて、上腹部(胃)を30分、臍を

中心とした腹部全体を30分、背部を20分、腰部を30分、集光し

て後頭部を20分照射。次に、カーボンをABの組み合わせに変え

足裏を30分、ふくらはぎを20分、膝を20分照射した。翌日からの

自宅治療は、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。

治療を開始して五日が過ぎた頃から、徐々に、心窩部の痛みや不快感は軽減し、その後、数

治験例報告

サナモアで加齢黄斑変性症を治療

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 092-581-0339
572-1157

症例 92歳 女性

症状 サナモア愛用者。以前から、視野の中心部が暗くなり、

物が見えづらく、視力低下を訴え、近医の眼科では加齢黄斑変

性症と診断されている方で、

日して、空腹時に強く感じていた心窩部痛も消失した。その後の経過は良好で、食欲は元に戻り、体重も増加し、以前、絶えず気になっていた心窩部の不快感も意識せずに過ごせている。

二か月後の定期診察では、自覚症状の消失から経過良好と説明される。現在、自宅での治療を始めてから一年半が経過したが、忙しい日々の生活のなか、サナモアは欠かさず続け、元気に仕事に励んでいる。

なんとかサナモア光線療法で治療したいと相談を受けた。

療法経過 自宅での治療はABカーボンにて、患部である目を

中心に、朝と晩の二回、片方ずつ20分照射した。当院は、数か

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

月に一度、カーボン注文の際に、視力などの状態と病院での検査結果の報告を受けたが、治療を開始してしばらくしてから、真つ暗だった視界が、少しずつ明るくなって黄土色となり、視野の周辺部分が少し明るくなったとのうれしい報告があった。その後、徐々に、中心部にかけても明るくなってきており、治療を開始してから約二年が経過した最近では、中心部に3mm程度残っ

ているが、かなり視力も改善し、眼科の医師も大変驚かれています。今後は、もう少しで中心部分も含めて全体が見えるようになることを励みとし、信じて、希望を持って、毎日治療を続けています。

私も、徐々に改善していく様子を伺いながら、本当に辛抱強く治療された努力の賜物と強く感じました。

治験例報告

胆道ジスキネジー(運動異常症)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 53歳 女性 飲食業

症状 上腹部痛、嘔気等の消化器症状を認め、病院で検査を受けたところ、胆石等の器質的異常はなく、胆道ジスキネジーと診断された。そこで、手術の適応はなく、投薬治療が必要との説明を受けたが、不安となり、平成12年9月25日当院を受診された。

療法経過 治療はABとBDカーボンをを使い、四台の治療器で施行。初め側臥位にて、上腹部60分、後頭部10分、足裏30分、膝10分照射。次に、顔面10分、腰部と臀部に15分照射した。その後、体位を仰臥位として、右上

腹部、左肩、左膝側面を15分照

治験例報告

腰椎圧迫骨折と脊管狭窄症が

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 〇四三二一三三三九〇

症例 85歳 男性

症状 これまで朝から広い庭の手入れをすることが日課で、楽しく過ごしてきたが、ある日、庭木に立てかけた脚立が倒れて落下。その際、全身を強打したため立ち上がることもできず、家人に助けも呼べないまま、正

射。左上腹部、右肩、右膝側面を15分照射した。当院では、ほぼ毎日、三か月間治療を続けたが、徐々に腹部の鈍痛は和らいで、痛みはほぼ消失した。その後、自宅での治療は継続し、定期的に病院で検査を受けるよう指示した。

午までその場に倒れていた。やっとの思いで緊急入院した病院の医師からは、腰椎の圧迫骨折と脊管狭窄症との診断を受け、安静と消炎鎮痛剤による対症療法が始まったが、痛みに対する対症療法が主では、根本的な解決にはならないと考え、回復へ

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

の強い希望から来院された。

療法経過 初診時、下肢のむくみと足裏の冷えを認めたため、側臥位にて、患部二か所を集中的にABカーボンにて30分照射。続けて、腰部、腹部、膝、足裏の全身照射を施行した。治療開始時は、少しでも背骨の痛みを和らげるため「く」の字の姿勢

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新しいでおけば、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。

をとっていたが、治療後は、明らかに痛みが緩和された様子で、気持ちいいと話していた。その後、治療を続け、徐々に痛みは軽減してきているが、一日一日焦らずに、身体の回復に合わせて治療を行っていくように指示。サナモアとの出会いを大変喜ばれている。

サナモア光線協会 体験記

「アンチ・エイジング」を サナモアで実践します

川崎市 藤崎 里子様

私は今から十年以上前に、風邪薬の副作用で緊急入院という最悪な体験をしました。退院後、自分の体は、現代医学では守れないと考えたため、真に健康を得る方法を探しました。自身の自然治癒力を高めるポイントは、自律神経を整えること、免疫力を高めること、血流を良くすること、気を高めることにかぎると考え、鍼灸、指圧、マッサージ、気功などを試しました。併せて健康になるための食事療法や運動療法も試しましたが、思うような成果が上がりません。

70歳を迎え、もう後がないと考え始めた頃、友人からサナモア光線療法の話聞き、この治療を受けてみる決心をしました。

その当時、一番の悩みは、長年、左耳の調子が悪いことで、慢性中耳炎のため、7年以上、鼓膜に穴が開いた状態が続き、耳鳴を認めていることで、なかなか完治せずにおりました。その他、アレルギー体質、腰痛、左膝関節痛、胃炎など、慢性的ないくつかの病気を抱えておりました。さらに、サナモアを開始してすぐに、定期健診で、大腸ポリプが見つかり、内視鏡的切除を受けました。組織検査の結果は良性でした。以後、週に二回の治療を始め、現在は、週に一回の治療を続けていますが、治療を始めてから、とても体調はよく、健診でも異常を指摘されておられません。

耳の状態は、まだ完治には至りませんが、これまでと違って増悪することなく、耳鼻科の診察も受けながら、安定した状態が続いております。また、腰、膝、足の症状は、以前に比べ、驚くほど改善し、たとえ痛みを

生じても、一晩休めば、ほぼ改善しています。現在は、鍼灸師の方にも、時折、股関節周囲を中心に治療して頂いております。このように、自身の生活に、サナモアを取り入れてから、これまで以上に健康を維持しており、定期的に行っている筋肉トレーニングの測定値は、身体年齢が59歳で、実年齢に比べて10歳以上若返っています。これからも、アンチ・エイジングを目標として、サナモアを続けるつもりです。

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。)