

# 健康と光線

## 寒い冬でも屋外で日光浴

### — 太陽光の恵みを享受 —

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

#### 外に出て日焼け止めは塗らない

外に出るのが億劫な寒い冬に、暖かい部屋で窓から入るガラス越しの太陽光を浴びていると、気持ち良くて日光浴をしている気分になると、と思いますが、ガラス越しの太陽光では日光浴の効能であるビタミンDを生成する紫外線はカットされています。骨粗鬆症を予防・治療する効果や、予防効果など、本来の日光浴で期待されている効能はありません。

人。日光浴は外に出て太陽光を浴びてください。外で日光浴をする際、日焼け止めは絶対に塗らないでください。昨今、化粧品メーカー、美容師、皮膚科専門医など美容に関係する専門家が、太陽光を浴びるとシミやシワの原因になるから、出来るだけ避けるようにして、どうしても避けられない時は日焼け止めを使うように勧めますが、日焼け止めを塗ると紫外線はカットされるので塗ってはなりません。

#### 日光浴の効能

日光浴にはさまざまな効能があります。単細胞生物からヒトに至るまで、1日24時間の昼夜のリズムを刻む体内時計は、太陽光の影響下にあり自律神経、内分泌系機能を調整します。この体内時計が作るバイオリズム（生物リズム）を日内リズムあるいはメラトニンの前駆物質なので、メラトニンの分泌を抑制する脳

浴にはさまざまな効能があります。日光浴にはメラトニンが増えるので、すなわちセロトニンに対する反応が活性化する。これは、セロトニンが脳脊髄液中のセロトニンの分泌を経て、松果体ホルモンのメラトニンの分泌を抑制することによって、自律神経、内分泌系機能を調節させ、光刺激がなくなるとメラトニンの分泌を促して休息や睡眠に適した夜のリズムに同調させるのです。このメラトニンが失われれば、自律神経系、内分泌系機能が正常に作動しなくなるため、生命現象全般のリズムを失うことにつながります。

日光浴をしていると、誰もが経験することができますが、気分は爽快になります。このメカニズムについて、気分を爽快にする幸せの神経伝達物質のセロトニンがメラトニンの前駆物質なので、メラトニンの分泌を抑制する脳

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

調整するのが太陽エネルギーに対応して分泌量が大きく変動する松果体ホルモンのメラトニンです。すなわち可視光線の光刺激が視神経を通じて体内時計の中枢の視床下部の視交差上核に達し、次いで脊髄、上頸部神経節を経て、松果体ホルモンのメラトニンの分泌を抑制することにより、日光浴をすれば必要な程度、日光浴をすれば必要なビタミンDは生成されますので、それ以上浴びる必要はありません。

精神面に好影響を及ぼすのです。なおうつ病の患者では脳および脳脊髄液中のセロトニンの分泌が低下しており、日光浴のような光刺激でセロトニンの分泌が増えることが立証されています。近年のうつ病患者が増加したのは、太陽光を浴びる機会が奪われがちな文明社会での生活がセロトニンの分泌を抑えることが関わっていると考えられています。

がセロトニンの分泌を抑えることが関わっていると考えられています。

賀

上

平成二十七年 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

# 過敏性腸症候群

サンモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

大腸は、小腸から続き、盲腸、  
上行結腸、横行結腸、下行結腸、  
S状結腸、直腸までの約1.5m(成  
人)を指します。その主な働きは、  
小腸で吸収しきれなかつた水分  
を再吸収しながら、食物の残りカ  
スを便として整えていくこと)で、  
□から入った食物は、肛門から排  
泄されるまで約1～3日を要し、  
大腸の蠕動運動は、自律神経に  
よりコントロールされています。

時にわずかなストレスや<sup>東激</sup>  
に対し、過敏に反応してしまって  
方もいて、便通異常から生活の  
質を著しく低下させてしまうこ  
ともあり、過敏性腸症候群と呼  
ばれています。

## 大腸の働き

## 過敏性腸症候群と その診断基準

過敏性腸症候群は、便通異常から三つに分けられます。下痢型は、若い人に多く、通勤や通学途中に急にお腹が痛くなり何度も駅のトイレに駆け込むとい

## 過敏性腸症候群 の分類

## 過敏性腸症候群の診断基準(Rome III)

国際的な診断基準では、6か月以上前から症状があり、過去3か月間は「月に3日以上にわたり腹痛や腹部不快感を繰り返し、以下の項目の2つ以上がある」と定義されます

- ① 排便により症状が軽減する
  - ② 発症時に排便頻度の変化がある
  - ③ 発症時に便形状の変化がある

大腸での水分吸収が進み過ぎ、便が硬く排便に困難をともなう状態であり、数日に1回の排便でも、便が硬くなく、つらい症状がなければ便秘とは言いません。過敏性腸症候群の便秘型では、心理的ストレスにより自律神経系が乱れ、大腸の蠕動運動が減少するため、腸の内容物の移動が遅くなり、必要以上に水分が吸収されて硬い便が作られます。

## 過敏性腸症候群 便秘型

過敏性腸症候群上

消化管機能 蝶重運動の調節に加え、自律神経の調整、精神面での安定といった作用を併せ持つサンモア光線療法は、どのタイプの過敏性腸症候群に対しても効果的です。毎日の照射により、消化管の運動がコントロールされますので、便通異常でお悩みの方は、サンモア光線療法をお試しください。

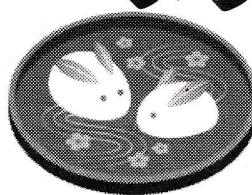
過敏性腸症候群の治療は、生活習慣の改善、食生活の工夫、生活リズムや排便習慣の改善に、心理療法や薬物療法を適宜組み合わせて行います。

た症状を呈します。便秘型は、女性に多く、年齢を増すにつれ多くなる傾向があり、排便困難が続き、コロコロとしたウサギの糞のような便が出たり、いつも残便感を感じる人もいます。また交替型では、下痢と便秘を繰り返すため、精神的に不安定になりやすく、下痢止めを使つた後で、便秘に悩まされるとい

収がされず、便を適度な硬さにできなくなり、軟便や水様便となります。大腸の運動が活発となり、食事ごとに下痢となる人もいます。

明けましておめでとうございます。サナモア光線治療院は、今年十五周年の節目の年を迎えますが、開院以来、本当に数多くの方にご来院頂きました。この場を借りて御礼申し上げます。本年も引き続き、実際の光

**謹  
賀  
新  
年**



# サ/ナ/モ/ア/便/り

vol.60

宇都宮 正範

線治療を通して、一人でも多くの方に、サナモア光線療法を理解頂けるよう、職員一丸となって努力する所存でありますので、よろしくお願ひ申し上げます。

## 第二十期

### サナモア光線治療師養成講座のお知らせ

本年度も、昨年と同様、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。

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。

第四十二回  
「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：四月十八日(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  
地方部会報告

会津サナモア光線愛好研究会

通称 ASKIK(あすきく)

昨年8月31日に、福島県会津若松市において開催された地方部会の報告をさせて頂きます。

この会は、平成元年に会津地域のサナモア愛好者を中心に発足した会で、現在、会員は約20名、代表には、猪俣一夫氏が就任されています。これまで、

年一回夏に、親睦を含めた会を開催しており、そのなかで、講

## ◆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

たが、当日、サナモア光線協会本部からは、宇都宮正範が参加致しました。  
会の通称の「あすきく」の意味については、サナモア光線療法の効果が、翌日(明日)に顕著に表れるといったことにかけているとのことでした。  
なお、当日の参加者は、山内惣悦前会長、猪俣一夫会長ご夫妻、小林文昭ご夫妻、天野容子、二瓶文博、二宮多恵子です(敬称略)写真。



第26回 日本療術学会から  
仙台市 江陽グランドホテル 平成26年11月16日(日)~17日(月)

## シンポジウム

### 求められる療術

#### —健康増進をめざして—

(財)全国療術研究財団

光線部会 宇都宮 光明



(財)全国療術研究財団  
光線部会  
宇都宮光明

### 転倒・骨折・寝たきりのリスク

わが国は世界に例を見ない速さで高齢社会を迎えたが、高齢者は誰しも健康長寿を願っている。この願いを叶える意味合いで、アンチエイジング・抗加齢・抗老化が声高に叫ばれているが、大半を占めるのは、しわ取り、しみ取り、美白クリームの

ような紫外線カット化粧品、ホルモン補充療法、サプリメントなどである。しかしアンチエイジングが目指すべき真の目標は、加齢に伴う身体機能や精神機能の低下を防いで良好な健康状態を維持し、自立した社会生活を営むことではなければならない。

光線療法を営む立場でアンチエイジングについて述べれば、

生命は人智を超えた自然の摂理で生かされており、日光の紫外線の恵みで生成されるビタミンDが健康長寿に欠かせないこと

を認識することである。高齢者20代の半分になるため、高齢者

の半数はビタミンD欠乏状態にあるとする調査報告がある。ビタミンDが欠乏すると、骨粗鬆症が増悪して骨はボロボロになり、筋組織は破壊されて筋力を保てなくなる。筋肉の障害をミオパシーと呼ぶが、この筋力低下はビタミンD欠乏状態が解消すると改善するところから、ビタミンD反応性ミオパシーと呼ばれている。症状は高齢者ほど顕著に表れ、転倒、骨折、寝たきりのリスクを高めるのである。

### カルシウム

#### 代謝調節ホルモン

カルシウム代謝を調節するビ

タミンDは、1920年代に日本光浴をすると生成される抗くる病因子として発見されたため、「日光ビタミン」の別称がある。その後、ビタミンDは小腸粘膜

が組織内、細胞内に移行し、次に述べるカルシウムパラドックスを起こすのである。なおカルシトニンはカルシウム濃度が高い海で暮らす魚の体内カルシウム濃度を海水より低く保つ作用があるが、ヒトでの作用は未解明な点が多い。

### カルシウム

#### パラドックス

カルシウムは身体を構成する

生成する」とが明らかにされた。それ故、ビタミンDが欠乏するとカルシウム結合蛋白の生成が不十分になり、カルシウムの摂取量が十分でも吸収量が不足してカルシウムの血中濃度が低下する可能性が生じるが、パラソルモンの作用で骨からカルシウムの溶出（骨吸収）を促し、不足するカルシウムを補うのである。そのためビタミンD欠乏が危険因子になるのであるが、この際、過剰に溶出したカルシウムが組織内、細胞内に移行し、カルシウムパラドックスと呼ばれる“足りないと下がるのではなく上がる”を逆説、パラドックスと考えたと思われる。

カルシウムパラドックスを起こすと生理機能を損ない、生活习惯病を始め、あらゆる病気の危険因子になる。この点に関して循環器系に及ぼす影響で説明すると、動脈中膜の平滑筋細胞内のカルシウム濃度がカルシウムパラドックスで上昇すると、

(五ページにつづく)

(四ページからつづく)  
平滑筋細胞が収縮して高血圧になり、また石灰沈着を促すため動脈硬化は進行、悪化する。

## ビタミンDの 細胞分化誘導作用

ビタミンDにはカルシウム代謝を調節する作用に加えて、細胞分化を誘導する作用がある。ビタミンD受容体をもつ標的器官を挙げれば、小腸粘膜上皮細胞、副甲状腺の主細胞、骨組織のようにカルシウム代謝に直接関係する器官、臓器だけでなく、脳下垂体の甲状腺刺激ホルモン分泌細胞、腎臓の遠位尿細管細胞、脾臓のB細胞、胃のガストリン分泌細胞、軟骨細胞、表皮細胞、脂肪細胞、胎盤、免疫担当細胞、癌細胞などである。ここでは免疫担当細胞と癌細胞について考察する。

先ずビタミンDが免疫担当細胞を介して免疫応答を調整する作用について述べる。免疫応答は一兆といわれる免疫を担当する細胞が役割に応じて分化して、相互に情報を交換し連携して作動しているが、免疫を担当する細胞の分化を誘導する受け皿になるのがビタミンD受容体で、マクロファージ、胸腺内成熟T細胞、活性化した末梢T細胞、B細胞にあり、ビタミンDが細胞分化を直接促して、免疫応答を調節することが明らかにされている。

次にビタミンDと悪性腫瘍との関連について考察する。現在、わが国では三人に一人は癌で死亡しているが、ビタミンDに癌を予防する効果があることが報告されている。その切っ掛けは、腸癌、胃癌、子宮癌の十三の癌で、食事や煙草など癌に関わる既知の要因で補正しても、紫外線被爆量と癌とは明らかな関係があり、紫外線被爆量が少ない地域で多い地域に比べ死亡率がほぼ二倍に上昇する癌もあると報告した。またショウ博士は1982年に皮膚癌の一つの悪性黒色腫は日光を浴びない屋内労働者に多く屋外労働者の二倍になると報告している。このよ

うに紫外線を十分に浴びないと癌の発症率、死亡率が上昇することから、紫外線に癌を予防する効果があることが示唆されている。

グラント博士は2002年3月に発刊されたアメリカの医学雑誌ヤンサー(癌)に紫外線被爆量の多いアメリカ南西部諸州と少ない北東部諸州の癌発症率、死亡率を比較検討した結果、前述の癌に加えて膀胱癌、食道癌、腎臓癌、肺癌、胰臓癌、直腸癌、胃癌、子宮癌の十三の癌で、体内時計の中枢の視床下部の視交叉上核に達し、次いで脊髄、上頸部神経節を経て松果体ホルモンのメラトニンの分泌を抑制する。

なお阿部らは1981年、実験的にビタミンDがマウスの骨髓性白血病細胞のビタミンD受容体を介して白血病細胞の増殖を抑制し、マクロファージへの分化を促すことを報告した。

## 自律神経系、 内分泌系機能の調整

単細胞生物からヒトに至るまで、太陽エネルギーを受けることで1日24時間の自律神経、内

分泌系機能のリズムを調整する体内時計がある。この体内時計が作るバイオリズム(生物リズム)を日内リズムあるいは概日リズム(サークルディアンリズム)と呼ぶが、このリズムを調整するのが昼夜に対応して分泌量が変動する松果体ホルモンのメラトニンである。

すなわち光刺激が視神経を通して体内時計の中枢の視床下部の視交叉上核に達し、次いで脊髄、上頸部神経節を経て松果体ホルモンのメラトニンの分泌を抑制することで、自律神経系・内分泌機能を日中の活動に適したリズムに同調させ、約16時間後、光刺激がなくなる頃になるとメラトニンの分泌を促して休息や睡眠に適した夜のリズムに同調させる。このメラトニンのバイオリズムが狂えば、自律神経・内分泌系の機能が正常に作動しなくなるため、身体のあらゆる機能は変調を来たし健康を失うことにつながるのである。



治  
驗  
例  
報  
告

## サナモアで側弯症による痛みが軽減

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 092-5811-1039  
五七二一五七三

症例 35歳 女性

症状 患者のご主人が、病状の相談に来院。患者は側弯症のためもあり、いつも横座りのような姿勢で食事をしていたが、最近は、痛みが強く、歩くこともままならない状態で、一人でベッドから起き上がるのも困難になっているとのこと。もちろん、一切の家事もできない状態で、脊椎の矯正治療と並行して、サナモア光線療法を行いたいと希望し来所した。

で照射するよう指示。その後、BCカーボンに変更し、患者の状態を見ながら、少しでも長い時間照射するように指示した。

その三か月後に、電話で痛み

緒に走ることができたと、とても喜ばれていた。こちらからは、側弯症に対して、今後もサナモアを継続する必要があることを説明した。

はかなり軽減し、少しずつ歩けるようになってきたとの報告を受けたので、こちらからは、脊椎矯正治療の前後で、必ずサナモアを照射するよう指示した。

さらにその半年後、患者本人からの報告で、子供の運動会で一緒に走ることができたと、とても喜ばれていた。こちらからは、側弯症に対して、今後もサナモアを継続する必要があることを説明した。

治  
驗  
例  
報  
告

## 外陰腫炎と子宮頸癌に対し

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 044-733-15067

療法経過 治療は、当初BB

柱を、背部から痛みが和らぐま

症例 46歳 女性

症状 病院の婦人科で検査したところ、子宮頸癌と診断された

が、この際、外陰部にすれたような痛みを認め、膿分泌物も多く見られており、外陰腫炎とも

から前頸部、左側腹部、右膝側

快したと電話にて報告を受け

併せて診断。サナモア愛用者の紹介で、両者の治療目的にて来所したが、病院治療と並行し、光線療法を開始した。

療法経過 治療は、四台の治療器で、BDカーボンを使用。最初、仰臥位にて、外陰部、左右

面を同時に照射した。毎日通われ、30分以上の治療を連日行ったが、しばらくして光線治療器を購入。自宅での治療を同様の方法で開始したが、外陰部

のすれたような痛みは数日で軽

## 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」ともどもご利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、皆様もご注意下さい。

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。

「サナモアを使って少し身体を大切にしなさい。」と言われたことがきっかけでした。それ以来、サナモアを使うことがひそかに楽しみとなり、神戸の先生にカーボンを送って頂き、ずっと続けてきました。

二年前には、二台目のサナモアを購入しました。大切な友人にも勧めできました。みんな喜んで使っています。持病の糖尿病が、三十年以上安定しているのもサナモアのおかげと思っております。横浜にいる妹も、一台購入し、腰痛に対し使っていますが、痛みがとれたと喜んでいます。

**〇〇市 瓦林 美恵子様**

三十八年になります  
サナモアに出会って  
三十八年になります  
私がサナモアを紹介されてから三十八年になります。主人が脳卒中で、あつという間に他界した後、10キロも体重が落ちた私のことを心配した上野先生に、「サナモアを使って少し身体を大切にしなさい。」と言われたことがきっかけでした。それ以来、サナモアを使うことがひそかに楽しみとなり、神戸の先生にカーボンを送って頂き、ずっと続けてきました。

## サナモア 光線療法 愛用者の声

アを購入しました。大切な友人にも勧めできました。みんな喜んで使っています。持病の糖尿病が、三十年以上安定しているのもサナモアのおかげと思っております。横浜にいる妹も、一台購入し、腰痛に対し使っていますが、痛みがとれたと喜んでいます。

時間をかけて病院に通い医師の診察を受けることもなく、家でしつかりサナモアを照射する

と、嘘のように調子がよくなり

今は生涯の友人を得たような気持ちで、心から喜んでおり、これからも、傍らにサナモアを置き、使うつもりです。

返信

このようなお手紙を拝見し、サナモア光線療法を心から大切に思っている方がいることを知りますと、決してサナモア光線療法の灯を消してはならないと強く感じます。

### 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](mailto:sanamore@hr.catv.ne.jp)

を受け、かれこれ二十年以上がたちますが、この間、世間では、日光浴が健康維持に必要でないといった間違った考え方根づいてあります。私どもは、そのような誤った考え方を正し、一人でも多く、サナモア光線療法の理解者を増やそうと日々取り組んでおります。

頂戴したお手紙は、職員一同の励みになります。本当にありがとうございます。

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。

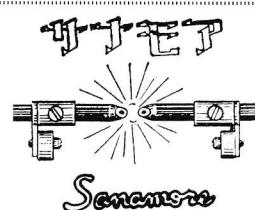
サナモア光線協会は、サナモア光線療法に対する認知と評価を高めるため、一、季刊紙、「健康と光線」の発行二、サナモア光線治療師の募集と育成の事業を行います。

医学博士 宇都宮 光明  
サナモア光線協会

「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

(本紙の無断転用を禁止します。)



サナモア  
光線協会  
趣意書