

健康と光線

健康寿命について

—不老長寿の願い—

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

昨年、2014年に日本人男性の平均寿命は80・21歳と始めて80歳代に達しました。女性の平均寿命が80歳代になったのは1984年ですから、30年遅れで80歳の大会に乗ったことになりました。この時点の女性の平均寿命は86・61歳です。男性との差は6・4歳です。なお女性の平均寿命は世界一ですが、男性の平均寿命は香港、アイスランド、スイスに次いで四位です。しかし首位と日本の差はわずか0・66歳です。平均寿命は死亡届をもとに算出しますので正確ですが、認知

症で身の回りのことができない人も寝たきりの人も含まれています。私たちの願いは、高齢になってからも生きている限り認知症や寝たきりにならない健康状態を保ち、健康寿命を全うすることです。

健康寿命とは

健康寿命とは、世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した健康指標です。その定義は、「介護を受けず、自立した生活を営めるが期間」です。WHOは世界各国の健康寿命について調査し、日本は男性が71・19歳、

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

女性が77・2歳、平均が74・21歳で、いずれも世界一と報告しました。平均寿命と健康寿命の差は、男性が9・02歳、女性が9・41歳です。

ただし健康寿命について論じる際、どこまでが健康で、どこからが健康でないのか、線引きが難しいため、平均寿命のように正確な数値で表すことは困難です。そのため日本で健康寿命を指標に定義したのは、WHOが定義した10年後の2010年ですが、「日常生活が制限されない期間」と、曖昧な表現に止まっています。

健康を維持する自助努力

日本は超高齢化社会を迎えました。高齢者には高齢になって健康な暮らしができる健康状態、すなわち健康寿命を保つ努力が求められています。健康寿

命は棚ぼたで思いがけなく降ってくるものではなく、自ら奪い取る自助努力が肝要です。それには食事、運動、ストレス、禁煙、睡眠、休養に意を用いる等々健康維持に努めることが大切です。以前はこれら加えて、日光浴をして紫外線を浴び、必須栄養素のビタミンDを補うことが勧められていました。

然るに化粧品メーカーが日焼け止めクリームの販売を本格化するのに伴って、日光浴をして日焼けをするのはシワ・シミ・皮膚がんを誘発するので日焼け止めクリームを使うように勧める宣伝広告を目にする機会が増えました。屋外で日光を浴びれないで美白を保ちたいのなう、日光浴をしないか、日焼け止めクリームを使っしかありません。

なおこの際、効果的な宣伝文句は紫外線が皮膚がんを誘発すると言う話だと思えますが、皮膚がんが問題になるのはオーストラリアのような亜熱帯に移住した白人で、日本人を含め有色人種には殆どありませんので、大半の日本人は紫外線が原因で皮膚がんになった人を知りませ

ん。それにも関わらず紫外線と皮膚がんの話が有名なのは、日焼け止めクリームを販売する業者が売る手段として皮膚がんを使っからです。

サナモア光線療法法の勧め

私は1935年生まれで今年80歳になりますが、私が子供の頃、子供達は皆屋外で真っ黒に日焼けして遊ぶのが当たり前で、それこそ健康の源と信じて育ちました。当時は今と違って大いに日光浴が勧められていたのが、その根拠になったのが1920年代に紫外線によってビタミンDが生成されることが明らかにされたことです。

ビタミンDに関する自然の定めは、太陽光線の紫外線を浴びさえすれば過不足なく生成されることです。しかし進歩した文明社会での暮らしでは、屋外で肌を露出して日光浴することは口で言うほど容易ではありません。そこで何時でも何処でも日光浴ができ、紫外線を浴びられるサナモア光線療法を日々の習慣にして、ビタミンDを補って、健康寿命を保ち、不老長寿の願いを叶えてください。

一病息災

一病息災

スギ花粉症

サナモア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

はじめに

この季節、寒かった冬が終わり、春の訪れに先駆け私たちのもとに届くのがスギ花粉です。いまや国土の10%以上をスギ林が占める本邦においては、四人に一人がスギ花粉症に罹患していると言われ、国民病の一つに挙げられるほどです。NHKまでもが、ニュースで花粉飛散情報を出すことから、この季節の注目度ナンバーワンなのかもしれません。

スギ花粉症患者数は、昭和50年代に入ると、急激に増加しました。これは、戦後復興のため、盛んにスギが植林されたため、スギ花粉の飛散量が増加したことによると説明されますが、それだけが原因ではありません。自動車の排気ガスや工場などによる大気汚染、不規則な生活や生活環境の悪化も要因の一つと考えられており、今後、さらに増えることが予想されています。

花粉症とアレルギー

一般に花粉症とは、花粉によっ

て引き起こされるアレルギー疾患の総称ですが、花粉によって感作された個体が、原因となる花粉に暴露されたことによって発症するアレルギーの一つで、病名としてはアレルギー性鼻炎となります。ですから、スギだけでなく、ヒノキ、イネ科植物、キク科植物などによっても起こる訳で、その代表が約七割を占めるスギ花粉症ということになります。

それでは、一体アレルギーとは何なのでしょう。私たちの身体には、長い年月をかけ構築された免疫システムがあり、外敵から身体を守るといった重要な役割を担っていますが、人体にとっては不都合な免疫反応を引き起こしてしまうこともあり、これをアレルギーと呼びます。

免疫システム

免疫システムの根幹をなす抗原抗体反応は、抗原異物が入り込むと、その情報が伝えられたリンパ球によって抗体が産生され、その抗体により速やかに抗原を攻撃、無害化するという

た極めて合理的な反応です。

さらに免疫反応においては、種々の抗体やリンパ球、マスト細胞などが複雑に関与しており、マスト細胞に情報が伝わると、細胞内にためていた炎症反応を惹起する物質ヒスタミンなどの化学伝達物質が分泌されます。その結果として、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が続けざまに起こる訳ですが、短時間には起こる反応のため、「即時相反応」と呼ばれます。

ビタミンDと免疫

この免疫システムにおける過剰な反応の原因や起こる人と起きない人の違いがどこにあるのかについてはまだ明らかにされていませんが、免疫システムの調節に関与する物質は、いくつかが明らかにされており、そのなかで、とくに注目される物質がビタミンDです。

リンパ球などの免疫担当細胞には、ビタミンDのレセプター(受容体)があり、ビタミンDによるコントロールを受けているため、ビタミンDが欠乏すると、

免疫のバランスが崩れ、花粉症のような異常な免疫反応を生じることになるのです。さらにビタミンDは、リウマチなどの自己免疫疾患、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などの発症や増悪にも関与していることが指摘されています。

スギ花粉症と

光線療法

以前から、関節痛の治療目的で、サナモア光線療法を行っていたところ、その年、スギ花粉症による症状が軽くなったという報告を受けてきました。光線照射により皮膚で合成されたビタミンDが、免疫システムの調節に関与していることは前述のごとくですから、免疫の不具合により起きるスギ花粉症に、光線療法が奏功したことは当然のことなのかもしれません。

スギ花粉以外にもヒノキ花粉でお悩みの方、通年性のアレルギーでお悩みの方、そしてまた、アトピー性皮膚炎や気管支喘息などの方も、是非、サナモア光線療法をお試しください。

サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.61 宇都宮 正範

第二十期

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、本年度も第二十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(〇三ー五七五九ー三七一〇)までお問い合わせ下さい。

開講日程

6月25日(木)・26日(金)・27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(土)

合わせて下さい。

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、一般のご愛用者の方で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

治療院&治療師紹介

光線療法 いそだ

平成二十六年十月二日開院

院長・磯田 實 治療師

電話：〇七九ー二四〇ー六〇一〇

携帯：〇八〇六二八六六六九

住所：姫路市白浜町甲二九一四

交通：山陽電車

白浜の官駅から徒歩八分

営業時間：午前8時30分～11時

30分、午後2時～6時30分(予約可)

約可)

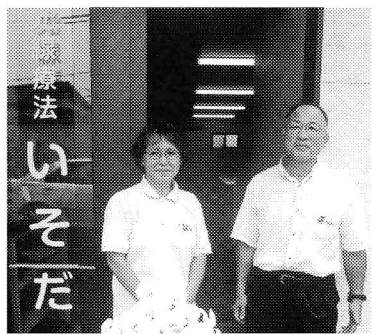
施術内容：ルーフ式全身多灯照射、足裏光線内臓調整、操体・

柔整手技

一言・私は34歳で開業した磯田接骨院を息子に譲り、65歳を迎えた昨年10月、光線療法「いそだ」をオープンさせました。開院の前、約半年をかけ四国八十八か所を歩きましたが、お遍路の旅やこれまでのありがたいたくさんの体験から、本当に皆様に喜んでもらえるものは、これだと確信したので、実践に踏み切りました。その「光線療法いそだ」も三か月が過ぎ、ようやく首がすわってきたところで、少しずつですが、来院される方も増えて

きております。私の知る限りでは、ルーフ式全身多灯照射を受けることができる施設は姫路にただ一つと思います。どうぞ温かく見守って頂ければ幸いです。

磯田 實治療師・奥様(写真)



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

前立腺肥大症による

排尿障害がサナモアで改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 郷子氏報告

TEL 〇七八—三三—二三五八

症例 62歳 男性 会社役員

症状 約三年前から、夜間就寝中にトイレの回数が増え、徐々に排尿開始までの時間が長くなり、排尿の勢いが悪くなる。一年前、突然、トイレで力んでも排尿が見られない状態となり泌尿器科を受診したところ、前立腺肥大症と診断。その際、サナモア愛用者である知人に光線療法を紹介され来所した。

療法経過 治療は、BDカーボンで、会陰部30分、下腹部10分、集光器使用にて下腹部10分、腰部10分照射後、ABカーボンで、足裏10分、膝10分を照射した。

翌日、電話にて、尿の出方が少し違うようなので、光線療法を続けてみたいと報告を受けたため、初回と同様の照射方法にて治療を継続。四回の治療終了後から、排尿時の感覚が良くなっていることを実感できると話さ

れていた。その後、自宅での治療を開始。会陰部、下腹部、腰部は、一日に二回の照射を指示した。約一か月後に来所した時は、トイレに行くことが苦にならなくなり、排尿時、力むことが少なくなったと報告された。

最初に来られてから半年後には、排尿に以前のような勢いが戻ってきており、サナモアに出会えたことに感謝ですと話されたので、前立腺肥大症は、老化現象の一つの表れでもあるから、サナモアをこれからも毎日続けるよう指導した。

治
験
例
報
告

サナモアで

急性副鼻腔炎による症状が軽快

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—五八一—〇三九
五七二—二五七三

症例 30歳 女性

症状 サナモア愛用者。仕事と育児で体調が優れない時に感冒に罹患。鼻汁がだらだらと長引

き、眼周囲にも痛みを認めたため、会社を早退して、近医の耳鼻科を受診したところ、急性副鼻腔炎と診断された。

療法経過 BCカーボンにて、鼻(顔面)を照射したところ、鼻汁が増え始め、一時間程度照射した時点で、膿のような鼻汁がどろどろと出て、二時間の照射で、鼻汁の分泌はほぼ止まった。

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ください。

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

この際、眼周囲の痛みも、ほぼ消失していることに気がつく。

翌日も約二時間治療したところ、今度は血液の混じった膿のような鼻汁がたくさん出たが、そのあたりから、徐々に嗅覚も戻る。数日にて、鼻汁を含めた自覚症状は、ほぼ軽快したが、病初期からサナモアを始めることの大切さを改めて実感した。

治療例報告

妊娠前から出産までの

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 〇四一七三二一五〇六七

症例 33歳 女性 美容師

症状 数年前から、なんとなく体調がすくねず、疲労感や冷え性を自覚していたため、平成25年2月に母親の紹介で来院し、不定期に治療を開始したが、とくに、月経時の痛みが強い時に来ていた。翌年には、妊娠が分かったため、体調維持の目的もあり、サナモア光線療法を続けた。

療法経過 治療は、AAカーボンの組み合わせて、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。その後、後頭部、腹部、足裏を15分照射。次に、体位を仰臥位とし

て、右肩、左腰部、右膝側面を

15分照射後、左肩、右腰部、左膝側面を15分照射した。その後、サナモア光線治療器を購入され、自宅での治療を開始。11月に2200キロの元気な赤ちゃんが生まれ、母子ともに元気に過ごしている。

治療例報告

変形性膝関節症による痛みと腫れがサナモアで軽減

青森県八戸市

和み癒療院

武田 芳樹氏報告

TEL 〇二七八一八〇七一九〇

症例 67歳 男性

症状 昨年夏頃から右膝関節が腫れて、痛みもあり歩行に支障

がは始める。病院では、変形性

膝関節症と診断され、膝関節内

にたまった水を抜いてもらったが、

またすぐにたまり抜いてもらう

ことを二週間に一度のペースで

繰り返していた。以前、痛風や

腎障害をサナモアで克服してい

たので、1月19日、治療を希望

し来院。水を抜いた直後で、ま

だたまってないが、この先、水

がたまらないようにしたいとの

ことであった。自宅に、光線治

療器はつらつさんを一台所有し

ているが、全身多灯照射を希望

療法経過 2月6日までの約二

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まして、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。

十日間毎日、ABカーボンを使用し、側臥位にて、背部、膝蓋骨上部、膝蓋骨下部、膝裏の四か所を60分照射。サナモア照射後には、体のよじれを取り、膝の負担を減らすため、鼠径部と肩のトリガーポイントや足首も施術にて調整した。通院開始か

ら五日が経過した頃、膝関節の痛みと腫れが軽減していることを自覚。身体のよじれも改善されたが、治療を継続し、約二十日間の治療時点で、膝に水がたまっていく様子もなく、膝関節もスムーズに動き大変喜ばれている。

サナモア光線治療器を 安全にご使用頂くために

サナモア光線治療器を末長く安全にご使用頂くため、以下の点にご留意くださいますようお願い申し上げます。

⚠ 照射器には安全ネットを必ずご使用ください。

現在販売されているサナモア光線治療器には、すべて安全ネットが標準装備されていますが、平成九年製以前の治療器には、装備されておりません。そのため、弊社では、簡易型安全ネット(フック式)の使用をお願いするとともに、随時、配布させて頂いて参りました。火傷・火災等の事故を未然に防ぐためにも、安全ネットがない状態での使用を避けて頂きますようお願いいたします。なお、ご希望の方には、安全ネットを無償で配布させて頂いております(送料自己負担)。

⚠ カーボン固定部品は定期交換が必要です。

カーボンは3000度という高温で燃焼するため、カーボンを固定しているホルダー(サナモア7号器・8号器)やローラーはつらつさんが焼きつき、動作不良を引き起こす原因となることがあります。カーボンの固定部品は消耗品であり、定期的な交換が必要となることをご理解ください。

⚠ 照射器を極端な下向きとしないでください。

照射器を極端な下向きとした場合、高温となったカーボンが、照射器の外に落下し、火傷・火災等の原因になることがあります。照射器は水平に近い状態でご使用ください。

⚠ 照射器を毛布・布団等で覆わないでください。

毛布、布団に引火し、火傷・火災の原因となることがありますので、絶対に行わないでください。

⚠ ジョイントカーボン接合時の注意。

ジョイントカーボン接合の際、ねじ込みが足りないと、燃焼中のカーボン落下につながり危険です。しっかりとねじ込み使用してください。

なお、ご不明な点がございましたら、弊社の修理サービス部門にお問い合わせの程お願い申し上げます。

(株)東京光線療法研究所
修理サービス部門

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―五二八二
三七二一―五三三二

(本紙の無断転用を禁止します。)