



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歳の大台に乗ったことになります。

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。しかし首位と日本との差はわずか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つことです。

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、

健康を維持する自助努力

日本は超高齢化社会を迎えてきた。高齢者には高齢になつても健康な暮らし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。しかし首位と日本との差はわずか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

皮膚がんの話が有名なのは、日本は超高齢化社会を迎えてきた。高齢者には高齢になつても健康な暮らし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。しかし首位と日本との差はわずか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

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。

女性が77・2歳、平均が74・21歳で、いずれも世界一と報告されました。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。

命は棚ぼたで思いがけなく降ります。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を補うことが健康維持に努めることが大切でした。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を補うことが健康維持に努めることが大切でした。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を補うことが健康維持に努めることが大切でした。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を補うことが健康維持に努めることが大切でした。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を補うことが健康維持に努め paramString

サナモア光線療法の勧め

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した。当時は今と違つて大いに日光浴が勧められていました。

20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

化社会での暮らしでは、屋外で肌を露出して日光浴をすることは口で言つ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る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を補つて、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

サンナ干ア光線治療院

院長 医学博士 宇都宮 正範

花粉症とアレルギー

年代になると、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による説明がありますが、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による大気汚染、不規則な生活や生活環境の悪化も要因との一考とされています。今後、さらに増えることが予想されています。

この季節、寒かつた冬が終わ
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
らあります。

はじめに

この季節、寒かつた冬が終わ
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
による大気汚染 不規則な生活や
生活環境の悪化も要因との一つ
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、花粉によつ
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つて
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つても起
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ます。
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

年代になると、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による説明ですが、それだけが原因ではありません。

る訳で、その代表が約七割を上
めるスギ花粉症ということにな
ります。

されでは、一體アレルギーは何なのでしょう。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ます。これをアレルギーと呼びます。

ビタミンDと免疫

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ればまさに起る訳ですが、短時間に起る反応のため、「即時相反応」と呼ばれます。

スギ花粉症と

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。

た極めて合理的な反応です。さり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、細胞内にため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、短時間に起きる反応のため、「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。

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ところ、その年、スギ花粉症による症状が軽く済んだといった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ません。

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。さりにビタミン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。

ビタミンDです。ビタミンDは、免疫担当細胞（樹状細胞）が抗原を認識するための受容体があり、ビタミンDによってコントロールを受けています。そのため、ビタミンDが欠乏すると、免疫機能が低下するのです。

スギ花粉以外で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。

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。詳細につきましては、サナモア光線治療院(03-1101-3710)までお問い合わせください。

場所	三階会議室	日時	平成27年4月18日(土)
施術内容	射、足裏光線内臓調整、操作	午後二時三〇分	(予約可)

第四十二回
「光と熱研究会」
のお知らせ

合わせ下さい。

治療院&治療師紹介
平成26年10月2日開院

光線療法いそだ
院長・磯田 實 治療師
電話・079-12401601
携帯・080-62286669
住所・姫路市白浜町甲一九九十四
交通・山陽電車
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)
白浜の駅から徒歩八分

サナモア便り

vol.61 宇都宮 正範

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)

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

柔整手技

一言・私は34歳で開業した機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数々の体験から、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」も三ヶ月が過ぎ、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)



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 078-331-1358

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。

サナモアで

治験例報告

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 091-581-1039
五七一五七三

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

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な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ないと話さるよう指導した。

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、膿のような鼻汁ができるごとに出て、二時間の照射で、鼻汁の分泌はほぼ止まった。

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、鼻腔炎と診断された。鼻科を受診したところ、急性副鼻腔炎と診断された。

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が大きさを改めて実感した。

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。

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か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。

治
驗
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 044-731-5067

症例 33歳 女性 美容師

症状 数年前から、なんとなく
体調がすぐれず、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

ンの組み合わせで、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

繰り返していた。以前、痛風や
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2
00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。

て、右肩、左腰部、右膝側面を
か

治
驗
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 0178-80-1790

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
が出始める。病院では、変形性
膝関節症と診断され、膝関節内
にたまつた水を抜いてもらつが、
またすぐにたまり抜いてもらつ
ことを二週間に一度のペースで

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
だたまつてないが、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
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
もスムーズに動き大変喜ばれて

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2
00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。

**金自動光線治療器
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「不便をお掛けしてしまし
た。この点を改良したのが全

ね、はつらつさん」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。
*

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
もスムーズに動き大変喜ばれて

いる。

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
まっている様子もなく、膝関節

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
消費に合わせてジョイントで
き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。

安全にご使用頂くために

**!
ジョイントカーボン接合
時の注意。**

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
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、隨時、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
を固定しているホールダー(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、高温となつたカーボンが、
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
で、絶対に行わないでください。

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

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)3793-1528-18

(本紙の無断転用を禁止します。)



**サナモア光線協会
趣意書**