

健康と光線

冷え性

冷え性は男性に比べると女性に圧倒的に多い症状です。個人差はありますが、女性の半数がそれ以上の人が、暑い盛りの夏でも冷房で冷えると、全身や腹部や腰など下半身や手足の末端などの冷えや、冷えに伴う頭痛、肩こり、易疲労感、腹痛、便秘、下痢、胃もたれ、不眠などさまざまな症状で苦しんでいます。女性に冷え症が多いのは、男性と比べると熱を産生する筋肉の量が少ないこと、月経の影響などで貧血気味の人が多いこと、血圧が低い人が多いことなどいろいろな原因が考えられます。

また動脈硬化症、糖尿病、喫煙などで血管が細くなり、血流が低下することも冷えの症状を引き起こす原因になります。

家庭での

冷え性の治療

ご家庭でサナモア光線療法を冷え性の治療にお使いいただいているサナモア愛用者の方は、通常は一台の光線治療器を使って治療しますので、可及的に照射時間を長くして照射してください。具体的にはカーボン

冷え性の治療

— サナモアの併用効果 —

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

AとAまたはAとBを組み合わせて、足裏、膝、腰、腹、背など全身の各所に20分から30分以上照射するように指示しています。これは冷え性の人が冷えから抜け出して温まったことを実感して貰うためです。

なお冷え性には生活習慣病と

食品を摂取するように心掛け、体力に応じたウォーキングや軽いジョギングなど適度の運動を継続して行って筋肉量の増加を図り、クーラーの使い過ぎや薄着を控えて冷えの予防と保温に意を用い、酒や煙草を控えるなどの注意が求められます。特に煙草は血管を縮小させますので、ヘビ

スモーカーの人は是非とも節煙か禁煙に踏み切ってください。

サナモア光線治療院の治療法

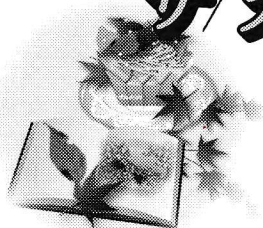
サナモア光線治療院の冷え性の治療法は、治療用ベットの被いをした閉鎖空間を作り、四台から五台の光線治療器にAまたはABのカーボンを組み合わせる用いて、足裏、膝、腰、腹、顔、後頭部などの照射部位に同時に40分から45分照射します。この光線療法により、どんなにひどい冷え性の人でも発汗し症状は和らぎますが、冷え性は体質が関係しているのでは、生活習慣を改善することにより改善することを目指します。繰り返さなければなりません。繰り返しますが、ストレスを避け、栄養面では栄養価の高い温かい食品を摂取して冷凍食品は避け、ウォーキングや軽いジョギングなど体力に応じた運動を継続して行って筋肉量の増加を図り、クーラーの使い過ぎや薄着を控えて冷えの予防と保温に意を用い、酒や煙草を控えるなど生活面の注意が求められます。特に煙草に含まれるニコチンは血管を収縮させる作用がありま

ので、必ず禁煙に踏み切ってください。

考案ならびに結語

冷え性の人は、身体各所や

サ/ナ/モ/ア/便/り



vol.63

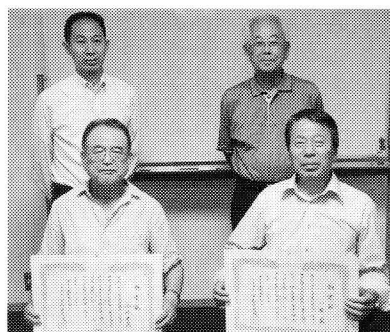
宇都宮 正範

第二十期

サナモア光線治療師
養成講座を東京にて開講

今年度も、第二十期サナモア
光線治療師養成講座を、六月二
十五日から三日間の日程で、二
名の参加者を迎え開講すること
ができました。

今回、治療師認定を受けられ
た方をご紹介します(写真)。



△治療師認定者▽

一宮 巖(大阪市)、小坂 惠
是(東京都)。敬称略

第四十三回

「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：十月二十四日(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

営業日変更に関するお知らせ

日頃から、サナモア光線治療院をご利用
頂いておりますご愛用者の方には、厚
く御礼申し上げます。

さて、誠に勝手なお願ひにて恐縮です
が、十月一日より、サナモア光線治療院
では、木曜を休院日とさせて頂くことに
なりました。ご不便をおかけして申し訳
ございませんが、どうぞ、お間違えのな
いようお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	休	○	○	○
午 後	○	○	○	休	○	○	△

△14時30分まで 休院日：木曜・祝日

サナモア 地方部会報告

昨年に引き続き、8月30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。

会津サナモア光線 愛好研究会

通称ASK(アスキ)

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こ
の会は、毎年、この時期に、会
長の猪俣一夫氏を中心に開催
されています。今年は、会津若
松市文化センターにおいて、

「サナモア光線療法とは」とい
う演題で、宇都宮正範による講
演が約一時間行われました。終
了後、そこで医療相談会となり
ました。



参加された方々

当日の参加者は、役員の方を
含めて十名でしたが、皆さん熱
心に聴講されており、光線療法
に対する知識を深めて頂いたの
ではないかと思えます。

また、講演会終了後に行われ
た簡易の医療相談会では、数人
の方に、病気の相談を受け、サ
ナモア光線療法に際し気をつけ
ること、使用するカーボン、照
△3面につづく▽

△2面からつづく▽

射方法について、具体例をあげ説明しました。少しでも、今後の健康維持に役立てて頂ければと願う次第です。

その後、懇親会場である会津東山温泉 東山第一ホテルに移動し、役員の方々と、夜が更けるまで光線談義に花を咲かせ、翌朝、来年の再開を約束し帰路に着きました。



懇 親 会

なお、当日の役員参加者は、山内惣悦前会長、猪俣一夫会長ご夫妻、小林文昭ご夫妻、二ノ宮多恵子さんです。

治療院&治療師紹介

本年六月に行われたサナモア光線治療師養成講座に出席し、治療師資格を取得された方から頂いたお手紙を掲載致します。

サナモア光線治療師養成講座を受講して

一宮 巖 治療師

今回参加した光線治療師養成講座のなかで、初めて、ルーフ式全身多灯照射(4台の光線治療器で45分照射を体験しました。治療の後半は、あまりの心地よさに眠ってしまいました。気がつくとき、背中、腹、肩、腰など全身に、滝のように汗が流れているではありませんか。

この日は、朝から、僅かしか食事、水分を摂っておらず、「この汗の量はどつしたのか?」「体内に蓄積していた毒素も

一緒に排泄されているのだろうか?」同じ汗でも、サウナでは、とても蒸し熱く、息苦しく感じるのに、このルーフ式全身多灯照射は、実に快適でした。

話は昔にさかのぼります。若い頃、風邪をひき、憂うつな日が続いた時、多少の熱があっても、近くの金剛山(1125m)

に登ると、不思議に元氣を取り戻し、回復したことを幾度となく経験してきました。これは、身体を動かすことで、大量の発汗を生じ、血行が促進されることで、自分自身の治療力が働いた結果だと考えています。

50歳の初めには、心筋梗塞を患いました。発作時には、胸が苦しく、奥歯に痛みが走りましたが、過労によるストレスが原因と指摘され、これは大変とばかりに、病状が落ち着いてから

光線療法を始めました。治療を始めてしばらくすると、自然と胸の症状を認めなくなりました。

60歳代のある冬の寒い日には、体調不良で受診した病院で、肺炎と診断されました。微熱が続き、氣力も体力も低下し、食事もすまず、憂うつな日が続いていたため、再び、光線療法にすがり、必死に照射しました。

徐々に体力を取り戻し、一か月

後、赤沈の数値が良くなっていると説明され、光線療法の効果を、身をもって再確認しました。

その後、今日に至るまで、光線療法を続けてきましたが、サナモアには本当に感謝しています。このような私自身の経験から、サナモア光線療法のことをもっと知りたいと考え、今回、受講した次第です。

◆ 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

慢性気管支炎による

咳、痰がサナモアで改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 郷子氏報告

TEL 〇七八ー三三三ー三三三八

症例 75歳 男性 自営業

症状 持病に慢性気管支炎をもっており、寒い季節になると、咳や痰が増えるため、その都度、サナモアを喉、背中、足裏に重点的に照射。一、二週間で、症状が軽快することを、繰り返してきたが、昨年は、症状がいつもよりひどく、咳と痰が続き、これまでと同様、ABカーボンで照射していたが、経過が思わしくない。五十年來の友人でもあるかかりつけの医師からは、「お前さんも、いよいよ老人性の喘息の仲間入りをしたようだ」と言われたため、サナモアの照射方法を含め相談に來所した。

療法経過 以前、同様の症例の治療経験があり、使用しているカーボンの種類を変更することをお勧めたところ、サナモアの経験年数が長いので、こちらの意

図を理解してもらえた。

始めに、喉をCDカーボンで20分照射し、AAカーボンで鼻、後頭部、背部、腰部、腹部、膝を各10分、最後に足裏30分の照射を指示。これまで、気の向いた時に行っていた乾布摩擦を

習慣づけることを合わせて指導した。

三週間後に再度來所。始めの数日間、症状に変化を認めなかったが、一週間が経過した頃に好転の兆しが出てきたとのこと。咳の頻度、痰の量が目に見えて減り、咳が出たとしても、苦しさを感じなくなり、夜、床に就いてから眠りに入る前に出ていた激しい咳も消失、十分、深い睡眠をとれるようになっていた。その後の経過は良好で、元の日常生活に戻ることができ喜んでいる。

治
験
例
報
告

サナモアで

難治性の腰痛が軽快した

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 〇九一ー五八一ー〇三九
五七二ー二五七三

症例 75歳 女性

症状・療法経過 サナモア愛用者。これまで、知人の紹介で、腰痛に対し、様々な治療や施術を受けている。ある日、治療を

受け帰宅後、腰痛が悪化していることに気がついたが、後日、立って歩けなくなった。その治療師からは、「普段ご自分でやっている光線療法を行って下

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

さい」と言われたため、数日後電話にて相談。

これまでの経過と自宅で腰部をABカーボンで照射しているが、なかなか改善しないと話されたため、こちらからは、BCカーボンに変更し、患部である腰部に対し、できるだけ長時間照射するよう指示した。

一か月が経過した頃、電話にて、かなり症状は改善し、もう少しの所まできているが、このままBCカーボンで続けているのかという質問だったので、そのまま、同じカーボンで良くなるまで照射するよう指示。さらに数か月後の電話では、腰痛はほぼ改善したとのこと。「やはり、サナモアが一番、根気よく照射すれば、治るんですね」と話された。

治療例報告

著明な両側の下腿浮腫を

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〇四四一七三二五〇六七

症例 69歳 主婦

症状 サナモア愛用者。全身倦怠感、両下肢のむくみを主訴に近医受診したが、その時は、血

圧の上昇を指摘され、降圧薬を処方され帰宅。翌日、両側の膝から足にかけて、むくみが拡がり、肌は薄黒く、硬くなっており、階段昇降では足の動きが制限され、腫れのため、靴がうまく履けない状態となっていた。

そのため、サナモアで治療を希望し来院した。

療法経過 平成26年1月、治療を開始。四台の治療器で、BDカーボンとABカーボンを適宜使用。側臥位にて、腰部、臀部、

膝前面、腓腹部を30分照射。その後、後頭部、腹部、膝裏、足関節を15分照射し、さらに足裏

治療例報告

サナモアで

血糖コントロールが改善

目黒区 サナモア光線治療院

山下 サチ子氏報告

TEL〇三三二五九一三七一〇

症例 61歳 男性

症状 以前から、糖尿病のためインスリン治療を行っているが、

奥様の勧めもあり、サナモア光線療法を試してみたいと来院。

療法経過 治療には、五台の治療器を使用。側臥位にて、腹部

を15分照射。次に、仰臥位として、右股関節側面、左膝側面、左膝内側を15分照射してから、左股関節側面、右膝側面、右膝内側を15分照射した。

当院での治療に加えて、自宅でも毎日継続治療するよう指示したところ、4月末には、ほぼ完治した。

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10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

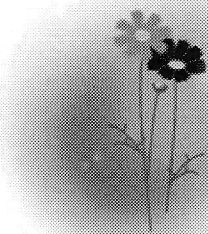
た。この点を改良したのが全自動光線治療器はつらつさんで、照射時間は5分刻みで60分まで設定でき、カーボンの消耗に合わせてジョイントで

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

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。

た。

また、病院での定期的な血液検査では、血糖値が低下傾向にあり、インスリンの投与量も4単位減らせたとのこと。膝関節の痛みも軽減傾向にあり、血糖コントロールの改善と合わせて喜んでる。



出張修理サービス

開始のお知らせ

日頃より、サナモア光線療法をご愛用頂きまして、心より厚く御礼申し上げます。

さて、これまで弊社では、光線治療器に故障、不具合を生じた場合、お客様に光線治療器を送って頂き、修理して参りました。全国津々浦々に、独自のサービス網を持たないため、出張での修理を行うとしても、伺える地域が限定してしまい、お客様に対するサービスの差を生じてしまうことを懸念し、出張修理を控えてきて頂いた次第です。

しかしながら、ここ数年、高齢のお客様から、「光線治療を行いたいけど、故障中の治療器を送れない」「治療器を梱包

できないから、来てもらいたい」といった声が届いており、地域限定となり誠に申し訳ございませんが、このようなサービスを開始すること致しました。

出張修理サービス

— 平成28年2月1日より受付開始 —

内容：光線治療器の修理全般

地域：東京23区、川崎市

時間：弊社営業日、営業時間内

料金：修理にかかった費用の他に、出張代金として、10,000円(税込)を頂戴致します。

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上げます。

メールアドレス：

sanamore@hr.catv.ne.jp

詳細につきましては、本社修理サービス部門まで、お問い合わせの程、お願い申し上げます。なお、光線治療器の故障の状況から、その場での修理が困難と判断した場合には、弊社に持ち帰り、修理させて頂きますので、ご了承の程、お願い申し上げます。

(株東京光線療法研究所



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—五三三—

(本紙の無断転用を禁止します。)