

# 健康と光線

## 健康寿命を伸ばすために

### 心がけること

医学博士 宇都宮 正範

#### はじめに

本邦は世界に誇る長寿大国の道を歩んでいます。厚生労働省が、近年、平均寿命でなく健康寿命を伸ばすことに注力していることはご存じのことと思います。令和元年におけるわが国の平均寿命は、男性<sup>81.4</sup>歳、女性<sup>87.45</sup>歳で、それぞれの健康寿命とは、男性で約9年、女性で約12年の差があります。このことは、日本人が生涯を終える最期の時に、不意ながら約10年を費やしていることを意味するのです。

ネット上には、健康で長生き

するための秘訣みたいな情報が氾濫していますが、健康寿命を伸ばすために必要なものは何か、今一度考えたいと思います。

#### 平均寿命と健康寿命の推移

平均寿命は「0歳における平均余命」で、健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。2001年から2019年までのそれぞれの数値を比較すると、それぞれ伸びています。若干、健康寿命の伸びの方が大きく、平均寿命と健康寿命との差は縮小傾向にあり、国を

発行所  
光線療法  
普及協会  
(年2回発行)

〒153-0063  
東京都目黒区目黒  
1-23-11  
電話 (03)  
5759-6333

挙げての取り組みの成果が、少しずつ表れているのかもしれない。

#### フレイルとは

その取り組みのひとつにフレイル対策がありますが、フレイルとは「加齢により心身が老いて活力が低下した病態」で、2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワード的な意味として注目されています。

フレイルの語源は、虚弱を意味する「frailty」にあり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を指し、多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態に進むのです。

また、フレイルには、筋力の低下で起きる「身体的フレイル」のみならず、認知機能の低下やうつ状態から起きる「精神・心

理的フレイル」、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景に起きる「社会的フレイル」などが含まれ、70代後半に増えることが分かっています。

健康寿命延伸には、フレイル対策が欠かせませんが、フレイルに陥りやすい糖尿病、骨粗鬆症、運動器不安定症、認知症などの基礎疾患に対する適切な治療が重要なことは言うまでもありません。

#### 健康寿命を伸ばすには

フレイル対策から健康寿命を伸ばすヒントを考える事が出来ますが、健康寿命を伸ばすための特効薬や魔法はありません。ただ、日々の生活の積み重ねが、重要であることだけは間違いないでしょう。

フレイル対策のなかでも言われていることですが、「適度な運動を習慣にする」「バランスのよい食事をする」「外出や人と接する機会を増やす」などを守りつつ、基礎疾患を有する方は、そのケアを心がけてください。

そして、毎日の生活のなかに、是非、日光浴を取り入れていただきたいのです。太陽光のなかの紫外線、可視光線、赤外線は、人体にとって様々な有益な効果をもたらすことが明らかにされています。とくに、骨粗鬆症を含む骨関節疾患や認知症といった健康寿命に直接的に関わってくる疾患に役立つことを記憶にとどめてください。

私は、その太陽光を再現したサナモア光線療法が、健康寿命延伸の役割の一端を担う存在であることを、多くの方にご理解いただき、ご活用いただけることを願っております。



令和七年 元旦

東京光線メディカル  
サンアモール

(二十八日から五日迄  
休業とさせていただきます)



## 心と体にやさしい 香りでおもてなし

サンアモール マネージャー

相原 めぐみ

こんにちは、サンアモールです。

当店にお越しくださったお客様からは、第一声に「落ち着く良い香りですね」とのお言葉をいただくことが多く、とても嬉しく思っております。

サンアモールでは、お客様に心身ともにリラックスできる最高の時間をお届けするため、ローズとゼラニウムをオリジナルでブレンドした精油「moi」をディフューザーで焚いております。この「おもてなしの香り」は、私たちが特に大切にしているものです。

精油(アロマオイル)は、植物の花や葉、果実、樹木の樹脂などから抽出された天然のエッセンスです。精油には、植物が

持つ自然治癒力や保護作用のエネルギーが凝縮されており、その香り成分が私たちの身体や心に良い影響を与えるとされています。そして、香りとして鼻から吸い込まれた精油成分は、脳に伝わり、自律神経やホルモン分泌を調整する役割を担う「大脳辺縁系」に働きかけます。

サンアモールオリジナルの「moi」のローズとゼラニウムの香りには、以下のような作用があります。

**ローズ**

- ・殺菌作用や空気清浄作用
- ・リラックス効果
- ・ホルモンバランスの調整



また、サンアモールでは、インスタグラムやAmebaブログでも店舗情報や雰囲気をご紹介しますので、ぜひチェックしてみてください！

是非一度、香りに包まれた空間での光線療法を体験してみてください。

**ゼラニウム**

- ・自律神経やホルモン分泌のバランスを整える
- ・精神的ストレスによる不調や、女性特有の症状を和らげる

### ホームページの改修について

現在、弊社では来春の公開に向けて、ホームページの改修作業に着手しております。

リニューアルしたホームページでは、サナモア製品紹介のほかに、弊社のこれからの取り組みを含む情報発信を考えています。なかでも、これまで全国の方から、サナモアを体験できる場を尋ねられることがありましたので、これを機に、サナモア特約店、治療院様の一覧ページ作成も予定しております。

なお、弊社が、サナモア光線療法を取り入れた治療院様全てを把握できていないため、この記事をご覧になり、ホームページへの記載をご希望される治療院様におかれましては、弊社までご連絡のほどお願い致します。

### メールでのご注文受付について

これまで弊社は、サナモア商品のご注文を電話にて受け付けておりましたが、この度、メールでのご注文も開始することとなりました。

メールでのご注文は24時間可能ですので、お客様のご都合のよいタイミングでご注文いただけるという利点もございます。

以下のアドレスにご注文いただきますと、ご注文メール受信後、3営業日以内にお見積もり内容を弊社より連絡させていただきます。なお、商品の発送は、ご入金の確認が取れ次第となります。

[メールアドレス]

tkm@sanamore.co.jp

[メールにご記載いただく内容]

- ・ご注文者様の情報：お名前、ご住所、お電話番号
- ・ご注文内容：商品名および数量
- ・お支払い方法：お振込みまたは代金引換



謹  
賀  
新  
年

vol.85 宇都宮 正範

明けましておめでとうございます。  
ご愛用者様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
今年の干支は巳です。古来蛇は医療の象徴とされ、ギリシヤ神話に登場する名医アスクレピオスが持っていた蛇の巻き付いた杖は、WHOのシンボルマークにもなっています。  
弊社は医療に携わる企業とし

## 開 講 日 程

6月6日(金)、7日(土)

会場 未定 (都内)

## 講 座 の 内 容

- (1) サナモア光線療法の基礎と生物学的作用
- (2) 光線治療器のメンテナンス法
- (3) 全身多灯照射療法の実践
- (4) 医学総論
- (5) 関係法規・開院のための準備

## 資格取得者の特典

- (1) サナモアの名称使用
- (2) 治療院開業の際に指導
- (3) 「健康と光線」への治験例投稿

申し込みの締め切り：6月1日 (土)

**第三十期  
サナモア光線治療師  
養成講座のお知らせ**  
今年度、サナモア光線治療師養成講座は、六月に東京で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は、(株)東京光線メディカル(03-5759-6333)までお問い合わせください。



講演会風景

サナモア講演会報告  
仙台講演会

仙台講演会を、四年ぶりに、仙都会館にて開催致しました。

令和七年サナモア  
講演会のお知らせ

医療に関連した話題や治験例の報告を中心とした講演会です。一般のご愛用者様も是非ご参加ください。なお参加は無料です。

※ご参加を希望される方は、弊社までご連絡のほどお願い申し上げます。

## 東京講演会

日時：三月二十八日(金)

午後二時

会場：目黒区中小企業センター

会議室501

住所：目黒区目黒2-4-36

電話：03-3711-1121

交通：JR目黒駅から徒歩10分

## 神戸講演会

日時：五月十六日(金)

午後二時

会場：神戸市産業振興センター

会議室802, 803

住所：神戸市中央区東川崎町

1-8-4

電話：078-360-3200

交通：JR神戸駅から徒歩5分

## 名古屋講演会

日時：六月二十七日(金)

午後二時

会場：愛知県産業労働センター

ウイंकあいち会議室

1105

住所：名古屋市中村区名駅

吉塚本町4-4-38

電話：052-571-6131

交通：JR名古屋駅桜通口から

徒歩5分

## 盛岡講演会

日時：九月五日(金)

午後二時

会場：岩手県民情報交流センター

アイーナ会議室701

住所：盛岡市盛岡駅西通1-7-1

電話：019-606-1717

交通：JR盛岡駅から徒歩4分

## 博多講演会

日時：十月三日(金)

午後二時

会場：未定





## 治療例報告

### 子宮筋腫にともなう

#### 諸症状がサナモアで改善

神戸市 ウエノ光線療研

上野 郷子氏 報告

症例 40歳 女性

症状 38歳頃より、月経が不順で、時々不正出血も見られていたため、近医婦人科を受診したところ子宮筋腫と診断。筋腫の大きさは手拳大もあり、医師から手術を勧められたが、自覚症状がそれほど強くないため放置していた。

その後、親戚の方からサナモアを勧められたため来所した。

療法経過 治療は、A Bカーボンにて、両足裏30分、両膝10分、腰部10分照射し、B Dカーボンにて、左右から下腹部を各10分、会陰部30分の照射を一日一回行うよう指示した。

治療を開始してから約40日が経過した頃より、不正出血の頻度が少なくなり、肩や背中の凝りも軽減した。四か月後に受診

した時には、不正出血はなく、月経は順調で、下腹部に認めら

れた不快感もいつの間にか感じなくなっていた。

約一年後に病院で診察を受けた際には、子宮筋腫は縮小傾向にあるため手術の必要はないと説明された。現在は、月経も順調で大変喜ばれている。



## 治療例報告

### 前胸部打撲による痛みを

#### サナモアで改善

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

症例 84歳 女性

症状 私の親戚の治療例です。雨に濡れた階段から滑り落ち、前胸部を強打し、起き上がることもできず、約二か月病院に入

院。退院時にまだ痛みがとれなかったため、自宅で光線治療を行うと使用するカーボンの組み合わせを尋ねられた。

療法経過 治療は、B Cカーボ

ンにて、患部である前胸部を中心として、時間の許すかぎり、長時間照射するよう指示。一週間後に電話で報告を受けた際には、痛みがかなり軽減したため、コルセットを外して

ること。

さらに三か月後、娘と孫と一緒に来所した時には、身体のあちこちが痛くなってきたと話さ

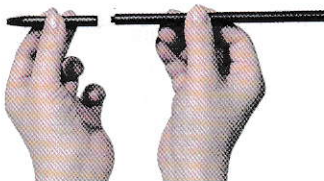
## 燃え残しなく使いきれ

### ジョイントカーボン

サナモアカーボンには、従来からのレギュラーカーボンと接続可能なジョイントカーボンがあります。後者のカーボンは、燃え残り部分のカーボンを新しいカーボンと接合することで、あますことなく使用することを可能としました。

ご愛用者さまからの声にお応えするため、研究を重ねた末に完成したジョイントカーボンは、石油が原材料のカーボンを完全に使い切るため、エコにも一役買っていると自負しております。

安全に光線治療器はつらつさん(HSシリーズ)をご使用頂くために使用するカーボンは、ジョイントカーボンのみとなりますので、くれぐれもお間違いないようをお願い致します。



れたので、最も痛みが強かった患部の痛みが軽くなると、他部位に痛みを感じることはよくあるから心配しないように、他部位もB Cカーボンで同様に照射するよう指示した。

本人は、股関節に痛みがあるため歩行に支障をきたしている

と話していたが、翌日、一人で来た時には、しゃんしゃんしている

「昨日帰宅後、4〜5時間、腰や股関節を照射し、今朝も3時間照射したとのこと。」痛みはほぼ軽快し、嘘のように楽になったと言っています。

「光線治療は本当にいいから、自分のこの体験を是非他の人にも伝えて欲しい。」と言いつつ、自転車で帰宅した。

私もこの二日間、驚くばかりでしたが本当によかったです。



## 体験談報告

サナモアで15歳の老犬を穏やかに  
看取ることができました

福岡市 匿名希望

私が飼っておりました雄の柴犬、15歳の老犬のことで、ご報告したいと思います。

三月頃より、徐々に歩くことができなくなり、寝たきりの介護犬生活に。しばらくは食欲もあり、私たち飼い主にも元気に反応していたのですが、徐々に衰えが進み、体重も減少、自力での排便も困難になりました。排便しようと懸命にいきむのですが、全く便を出すことができません、便秘がある度に泣くような声を出して苦しみました。便秘が続く、獣医さんに肛門から指で便を掻き出してもらわなければならぬほどになっていきました。

また、寝たきりになってからは、寝床も工夫していたのですが、数か所に褥瘡ができ、獣医さんに縫合してもらわなければなりませんでした。日ごとに目

やにもひどく、目薬では効果がありませんでした。

そこで、少しでも楽にしたい一心で、日頃から私たち家族が使っているサナモア光線を照射することになりました。私たち人間とは異なり、犬には被毛があるので、人より長い時間の照射を一日に何度も繰り返ししました。カーボンは、AとB、AとD、BとDの組み合わせを使用しました。背中側から胴体部分を、前中後の三か所に分けて照射。さらに肛門にも照射しました。目には眠っている時を見計らって照射しました。照射中は暖かくなり気持ちがいいのか、おとなしくじっとしていました。

そして、その翌日、サナモアの効果があり、自分から排便できるところになったのです！しかも、苦しむことなく、自然に出すことができました。もう私た

ちには、涙がでるくらいうれしいことでした！

サナモアを照射したことで、血行が良くなり、内臓の働きが促されたものと思います。また、照射を繰り返すうちに、褥瘡からの出血もおさまり、縫合した部位からは新しい体毛が生えてきました。目やにに対する効果も表れて、膿のような目やには、少なくなりました。

これまで、私たち家族の健康を支えてきてくれたサナモア光線ですが、衰弱した老犬の柴犬にも、これほどの効果があつたことに驚き、そして、このサナモアの恩恵に、今さらながら、ただただ感謝です。

残念ながら、その後老衰のために亡くなりましたが、最期の日々は、毎日サナモアをあてて穏やかに過ごしました。そして、死ぬ日まで自然な排便がありました。

生まれた時から、私の家にはサナモアがありました。ですから、サナモア歴はもう60年以上になります。今はもちろん、これまでいっただい何度サナモアに助けてもらってきたことでしょ



治療風景

う。私も家族も、サナモアに守られて健康な毎日を送ることができています。そしてまた、こうして私の飼っていた柴犬までもお世話になり、申し上げるまでもなく、サナモアのない生活は考えられません。サナモアには手を合わせて感謝するばかりです。

私はこのような体験談を書くのは初めてですので、うまくお伝えできたかどうか自信がありませんが、お役に立つのではないかと思います。お読みくださりありがとうございます。

これからも、サナモアがたくさんの人に愛されていきますように。そして、東京光線メディカルがますます発展し続けてい

## サナモアの日

(3月7日)

弊社は、サナモア光線療法を広く啓蒙、普及するため、創業90周年を記念して、3月7日をサナモアの日と致しました。

本年の3月5日から7日にサナモアカーボンまたは光線治療器をお買い上げ、またはご注文いただいた方の中から抽選で、10名の方にサナモアカーボンまたはサナモア関連商品をプレゼントさせていただきます。

なお、特約店様を通じてご注文された方も対象となります。

きますように。  
遠くからですが、心から願っております。



## 光線治療器を安全に ご使用いただくために

平素より、サナモアをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

長年にわたり光線治療器をご使用いただいているご愛用者様におかれましては、光線治療器を安全にご使用いただくため、以下のような症状が見られましたら、弊社までご連絡のほどお願い申し上げます。

電話：03-5759-6333

Mail：tkm@sanamore.co.jp

- ①電気コードで熱くなっている箇所がある (HS,SN)
- ②操作上、これまでなかった不具合を認める (HS,SN)
- ③カーボンが電極上にしっかりと固定できない (HS)
- ④左右両方のカーボン先端が、中央で発火せず片寄っている (HS)
- ⑤ホルダーのカーボン固定ネジがしっかりと固定できない (SN)

HS：はつらつさんシリーズ

SN：サナモアシリーズ

## 東京光線メディカルの スタッフの皆様

長い間、治療器にお世話になった者ですが、お礼を申し上げたくてお便りさせていただきました。

治療器にお世話になった10代の頃、そして自宅にと購入して半世紀が過ぎました。つわり、凍傷、気持ちの悪い時、等、生活の中で、いつも、いつも助けていただき、本当に感謝致しております。

都合により、引越先には持っていくことがかなわず、元の家に残すことになってしまい心残りの日々ですが、これも仕方ありません。

これから先、もし治療器に出会えたらと思っております。

私のこれまでの日々の生活に元気を与えてくださったことに深く感謝致しております。

ありがとうございました。

## 職員一同感謝申し上げます

長年のご愛用者様（横浜市在住 匿名希望）より、以下のようなお葉書をいただきましたので、掲載させていただきました。職員の励みになりますし、感謝の気持ちでいっぱいです。

SanaMore

光線療法普及協会

趣意書

光線療法普及協会は、日光が健康を増進する自然の恵みの源泉であり、病気の予防、治療に効果があるとの観点に立ち、光線療法の啓蒙、普及活動に努め、皆さまの健康維持に貢献します。

光線療法普及協会は、サナモアに対する認知と評価を高めるため、

一、「健康と光線」の発行

二、講演会の開催

三、サナモア光線治療師の養成の事業を行います。

光線療法普及協会

医学博士 宇都宮 正範

本紙に関するお問い合わせ先

〒153-0063 東京都目黒区目黒1-23-11

TEL (03) 五七五九-六三三三

光線療法普及協会

（本紙の無断転用を禁止します）