

“メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の疑い” の判定

■メタボリックシンドロームが強く疑われる者

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

※“項目に該当する”とは、右記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である、空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定することは不可能である。したがって、本報告における判定は上記の通りとした。

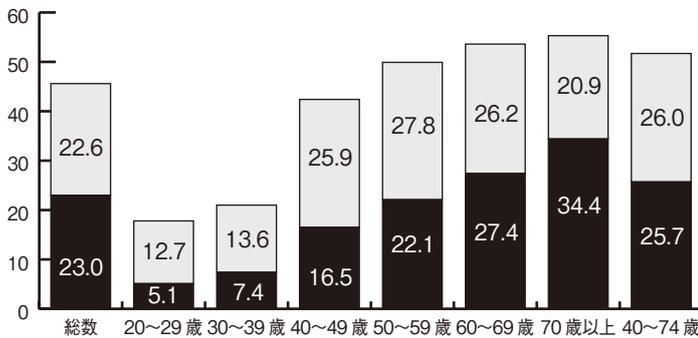
□メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者。

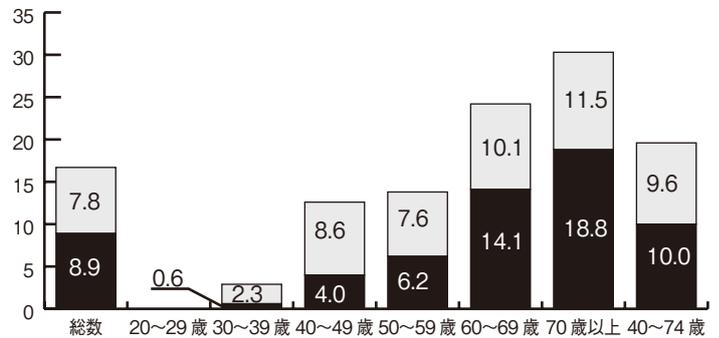
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	HDLコレステロール値 40mg/dl未滿	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	ヘモグロビンA _{1c} 値 5.5%以上
服薬	コレステロールを下げる薬 を服用	血圧を下げる薬を服用	血糖を下げる薬を服用 インスリン注射使用

(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月)
※老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA_{1c} 値 5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドロームの疑いに関する判定項目である血糖をヘモグロビンA_{1c}値5.5%とした。

男性 □メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲≥85cm+項目1つ該当)
■メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲≥85cm+項目2つ以上該当)



女性 □メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者 (腹囲≥90cm+項目1つ該当)
■メタボリックシンドロームが強く疑われる者 (腹囲≥90cm+項目2つ以上該当)



厚生省発表「平成16年 国民健康・栄養調査結果」より

あんなみたいたいなおばちゃんがいちばんいいかん(笑)。お茶やお花をやるといった高級なおばちゃんに興味もない人がなんぼメタボリックの検診をしてダメ出しが出て、自分で治すことなんかできない。そもそも検診なんかしなくても太っていることくらい自分でわかるやろ？ それで痩せられないんだから、検診したって一緒(笑)。絶えず綺麗にしてスタイルにも気を使っている女性は男性の視線もあるだろうし、おしゃれや趣味に楽しみがたくさんある。そやけど女を捨ててしまった女性にはなんにも楽しみがないから食べることに走る(笑)。とくに年をとってきたら難しい。うちの患者さんでも食事制限をちゃんとできるのは100人に一人くらいしかないいな」

— それでは運動をするというのはどうですか？

「運動は急に過激なことをしないで、ちょっとずつやるのはいいね。歩くことから始めるといい。しかし、気をつけたいのは運動して腹が減って余計に食べるヤツがいること(笑)。それで以前よりも太ったと言われても困るな(笑)。」

— 先生は炎天下で野球なんかされて大丈夫なんですか？

「僕は普段から運動しているし、夏の炎天下ではビタミンCを大量に摂取することに気をつけている。普段は酸っぱい果物は食べないけど、野球の練習をやる前、炎天下に出る前は必ずグレープフルーツを2個くらい食べるようにしている。それとSOD。普段は一日に6袋くらいだけど練習の前は20袋飲んでる。急激な紫外線予防にはこれがいちばん」



◆丹羽先生診察ご希望の方は
御紹介、御予約いたします。
丹羽メディカル研究所
0120(731)175
もしくは
日本SOD研究会
03(5787)3498

まで お電話ください。

『健康問答』

五木寛之・帯津良一

本当のところはどうなのか、
本音で語る現代の「養生塾」

今回は、日本を代表する作家、五木寛之氏と統合医療の先駆者、帯津良一医学博士のふたりが健康ブーム、代替医療ブームで盛んに行われている健康法に疑問を投げかけた一冊を紹介します。

五木氏の「世の中には『これ一つで十分』というような言い方が結構あるものだ。たとえば『玄米さえ食べていけば——』とか『背骨の歪みをまっすぐに直すことで万病が治る』だとか、これ一つで大事にすれば、なにもかも解決す

るような話が少なくない。私は、これは怪しいと思っている。世の中というのはそんなに簡単ではない。人間もすこぶる複雑にできている。これ一つでなにもかもがうまくいくわけがない。民間療法などで『これ一つをやれば、すべて大丈夫』というようなことを平然という人は、疑ってかかるべきだろう」

という書き出しで始まり、「これ一つではダメといっても、できるだけ多くの視点からものを見る、というのにも限りがある。ではどうするか。せめて二つの立場から考えてみる、というぐらいが精一杯だろう。西洋医学も尊重するが、東洋医学も決しておろそかにしない。理論もばかにせず、経験からくる直感も大事にする。本書のなかで私の疑問に、名医である帯津さんがときどき『どちらともいえない』とおっしゃるときがあつてとても信頼できる感じがする」

と言う一冊。

こんな五木氏が投げかけるいくつかの素朴な疑問たちは、目次を

繰るだけで思わず引き込まれてしまいます。

丹羽博士もいつも言っています。

「東洋治療のいいところと、西洋治療のいいところを取り入れて、それぞれの症状や体質に合わせた治療をしなければいけない。100人患者さんがいたら、100とおりの治療法があるのが医療だ。膨大にある健康補助食品や代替医療も、ひとつずつは1の力しかなく、これらが集まって効果が大きくなっていくものだ。ましてや西洋医療の知識がなく、宗教のようにこれひとつでがんが治ったとかいって、集会を開いて、たいして重病でもない人が演台に立って、私も治った、と拍手喝采を浴びるような民間療法はあかん」

これは丹羽博士と帯津博士との対談でも盛んに話題に上り、互いに一致した意見でした。

流行療法の

常識を疑う

この「健康問答」は7章に分けられ、食、健康常識、現代医療、

がん療法、人気療法などの項目で話題の療法や日ごろ言われている常識等についてお二人が対談しています。

五木氏が「最近よく言われる、水はたくさん飲まなければいけないというのはどうなんですか？」と聞けば、帯津博士は「水を飲んで血のめぐりやリンパ液などの循環を良くするためにはいいけど、心臓や腎臓に疾患のある人が水をたくさん飲めばかえって負担がかかるので良くないですね。程度問題で、体の欲求に合わせて飲みたいたときに飲むというほうが自然だと思っんです」と答え、五木氏が「一日に何cc摂りなさいと言われても体重40キロの人と80キロの汗っかきの人では違いますよね」と。

要するに、健康な人が循環をよくするために、適度に摂るのがいいのではないかといった、人それぞれに違う、結論の出ない答えが読んでいて、とても納得できるのです。

こんな感じで、ゲルソン療法で言うところの塩分はあまり摂らないほうがいいというものも、おふた

りの話では、塩分はある程度必要で、いい塩はある程度摂ったほうがいいとなるのです。なんでもかんでも減塩が流行っていますが、帯津博士は、無塩よりは少し摂りすぎのほうがいいんじゃないかと言っています。

また、玄米菜食は一つの思想で、その思想に共鳴し、おいしく食べられる人が続ければいいと。

免疫力・抵抗力は 必要に応じて

抗菌、防菌対策はほんとうに病気を予防できるか、といったテーマも興味深い。ノロウイルス、O157などが流行ると、必ず外から帰ったらいがいと手の殺菌をして予防しようといえます。実際のところ、お二人の話からすると、昔は手なんか洗わなかった。ちよつと腐ったまんじゅうを食べて下痢をしてもそのまま治っていたそうです。O157が流行ったとき、同じ給食を食べていて中毒になった子とならなかった子がいて、感染した子は手をいつも良く洗っ

ている子だったといえます。つまり、日頃から無菌状態にある子は、抵抗力、免疫力がないといえます。そもそも免疫というのは必要に応じて出てくるし、必要がなければ退化していくものだそうです。

「あまり除菌、殺菌、抗菌に過敏にならないことですね。『抗』抗う（あらがう）というのはあまり良くないですね。アンチでしょ？ 抗生物質、抗がん剤：それにアンチエイジング。どれも不自然ですね」という帯津博士のひとことが印象的です。

次に、温泉は万能の養生塾か。

これも最近がん患者の間で人気の玉川温泉について触れ

「患者さんにいろいろ聞いてみると、温泉のいちばんの効能は、お湯そのものの効果というより、お湯に入ってリラクセスすること自体がいいようなんですね。でも、玉川温泉の場合はみんなリラクセスじゃなくて、闘いに行くわけです。岩盤浴でがんばるでしょ」（五木氏いわく「がんばり浴」）

と言います。なんでも、玉川温泉は場外取り合戦で殺気立っているとか。リラクセスとは程遠いのはいかなものかと。

たどり着く先は 統合医療

健康問答

Questions & Answers
about Health
Yuji Hozumi, Otsu Rosho



本当のところはどうか？
本音で語る現代の「養生訓」。

平凡社

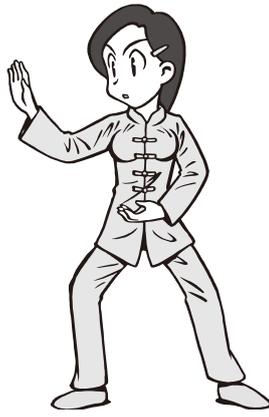
五木寛之・帯津良一

日常にある常識の疑問から、後半はがん療法へとスポットが当てられていきます。そのいちばんのトピックスは、手術、抗がん剤、放射線の三大療法はすべきではないか、というテーマです。

五木「最近アメリカでベストセラーになった本では、がんという診断が下されたら、かかりつけの自然医かヒーラーのところに行きなさい。絶対に手術をしたり、抗がん剤や、放射線治療を施す西洋医学のところに行つてはいけません」と断定したりもしています。日本でも、免疫療法の理論を唱える安保徹博士は、抗がん剤、放射線、手術の三大療法は避けるべきと言われています。そのへんはどうなんでしょうか」

帯津「安保さんは三大療法を嫌うんです。がんをはじめ難病の原因は、すべて自律神経のなかの交感神経と副交感神経のアンバランスで説明がつくんですね。つまり簡単に言うとうと交感神経優位が続くと、白血球のなかのリンパ球が少なくなり、顆粒球が増える。顆粒球が多くなると活性酸素が体内に生ま

れて、それが病気の原因になる。だから病気になったら、交感神経優位から副交感神経優位の体にしなればならないと。そうなる免疫作用が高まって病気が快方に向かうという理論なんです。私は基本的にはこの安保理論は正しいと思います。真理だと思う。百年くらいするとかなり安保理論が医療の中心に入ってくると思います。



ただ、今の段階では我々臨床医は、武器はいっぱいあったほうがいい。西洋でも東洋でも民間でもなんでもいいから良くなるのが究極の目的なんです。今の段階では三大療法も捨てられない」

これも丹羽博士がいつも言っていることと同じです。

このように、様々な疑問にあらゆる方向から答えてくれている「健康問答」。帯津博士は後書きにこの

ようなことを書いています。

「統合医療とは、西洋医学と代替医療の統合であるが、これは単なる足し算ではなく、積分のことである。合わせてまったく新しい体系の医学を産み出そうというのである。並大抵のことではない。それでもいつかは統合医療にたどりつく。たどり着いた暁に、前方にホリスティック医学が姿を現すことは間違いない。ホリスティック医学は病というステージに止まらず、生老病死、さらには死後の世界までが対象となる。心と命が対象である」

とにかく読んでみると、健康に関する様々な噂や情報に振り回されず、自分の体に正直にゆるやかにリラクセスできる精神が大事だと感じさせてくれます。正直、ほっとする一冊ではないでしょうか。



膠原病（強皮症）

◆良好

群馬県 65歳 女性 パート
平成14年に認定取消しとなった

ました。

友人もリウマチですが、数値も安定しています。

のですが、膠原病（強皮症）で、血流が悪い状態でしたが、SOD様作用食品を服用し徐々に改善されたものと思われます。

現在冬の為、手荒れがありますが、暖かくなると解消され、ゴム手袋無しでも、ぞうきんが握れるようになり

と考えています。

SOD様作用食品 愛飲者からのおたより

別の友人もSOD様作用食品の服用をストップすると、手荒れが目立つように感じるようで、こちらへ遊びに来ると近くの取扱店で購入していくという具合です。

年金生活者で、金額が安くなればよいのですが、今後飲み続けたい

SOD様作用食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

難病で苦しんでいる方たちが少しでも早くいい治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒154-0012 東京都 世田谷区 駒沢 5-13-1-205

日本SOD研究会 藤沢宛
TEL 03-5787-3498

までご一報ください。

SOD様作用食品とは● 丹羽博士の開発

SODとは、スーパーオキシド・ディスプレイゼの頭文字をとったもので「活性酸素」を取り除く「酵素」のことです。

最近、健康の力を握る物質として「活性酸素」と「SOD」の働きと役割がクローズアップされてきました。そして、活性酸素が体内に増加すると、がんや成人病など、さまざまな疾病を引き起こすことが明らかになってきました。

体内に活性酸素が増えても、本来、人間や動物には余分な活性酸素を取り除くSODという酵素が



存在していて、病気を防ぎ、身体の健康を守ってくれます。ところが、現代社会の弊害（公害、薬害、食品添加物の害）などが、活性酸素を暴走させていて、体内のSODだけでは追いつかなくなっています。

しかし、残念なことにSODという酵素は分子量が大きいため内服しても胃で破壊され、腸から吸収されませんでした。

それを、内服できるように研究されたのが丹羽SOD様作用食品です。

開発した丹羽耕三医学博士は、京都大学医学部を卒業し、医学博士として数々の研究が注目を集めていたときにご子息を白血病で亡くされ、それをきっかけにSODの研究を始めました。副作用がまったくないがん治療薬、がテーマでした。

開発には実に二十年もの歳月が必要でした。

「活性酸素をはじめとする免疫学の研究を通して私が知った、自然の摂理」は、私に大自然のメカニズムの精微さと人間の自己治癒力の偉大さを教えてくれました。病気は自分が治すもの。私は、この理想を患者さんの誰もが実現できるように医師の立場から最大限の努力を続けています」

先生は今も、土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場でがん、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたっています。また、SODなどを始めとする論文は海外でも高い評価を得、日本のみならず海外の学会で講演をしたり、大病院で特別講演をしたりと、多忙な日々を送っています。

幸いなことに最近、西洋医療と東洋医療などを統合した医療へと世の中の流れが向かっています。代替医療に対する関心や認識も高まり、丹羽博士が40年も前から言っていた、本当の意味での人を診る診療の時代です。

この会報は、そんな丹羽博士の志を受け、誰もが自分の力で健康でいられるように、難病で苦しむ方が少しでもなくなるようにとの願いを込めたものです

丹羽療法を知る一冊

◆ブックガイド◆

「がん治療 究極の選択」

講談社

「丹羽SOD様作用食品摂取者の体験報告」日本SOD研究会

「活性酸素で死なないための食事学」

廣済堂

「丹羽博士の正しいアトピーの知識」

廣済堂

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」

廣済堂

「白血病の息子が教えてくれた 医者的心」

草思社

「安心の医療・本当の健康」

みき書房

「クスリで病気は治らない」

みき書房

「医は仁術なり」

至知出版

「丹羽療法 全国のアトピー患者が信頼するこれだけの理由」

リヨン社

「SOD様作用食品の効果」

小冊子



あしたも元氣 (No.93)

日本の食文化 (穀類)

日本には、古來からの食文化があります。日常の食生活に關係の深い食品群ごとに、特徴をまとめてみます。今回は、穀類についてです。

穀類とは、種子を食用とするイネ科およびタネ科の植物のことです。

米、小麦、大麦、そば、とうもろこしなど、世界ではそれぞれの風土や氣候に合った穀類が生産され、主食として食べられています。日本人の主食である「ごはん」はもちろ「米」ですが、米は小麦・とうもろこしとともに「世界三大穀物」の一つ、日本だけではなく、特にアジアの国々で主食とされています。

人間の歯は32本ですが、そのうちの20本も「臼歯」があり、主に穀類をすり潰す役割があるのです。さらに、穀類を噛むことで唾液の分泌が高まります。唾液には、でんぷんを分解する酵素であるアミラーゼがあります。

日本では古くから、米や麦、粟、きび、大豆を主食として食べ続けてきました。稲は縄文時代の終わり頃から、農耕文化を持つ民族に伝えられたといわれているようです。その後、二千年以上も日本では米を栽培しています。

【穀類の栄養価】

穀類の栄養成分は、なんとといっても「炭水化物」です。炭水化物は50〜70%を占め、さらにタンパク質が6〜14%です。また、でんぷんを多く含みます。でんぷんは体や脳を動かすエネルギーの源です。

「ごはん抜きダイエットはやめましょう！」

最近では炭水化物抜きダイエットをしている人もいますが、炭水化物は、生体内で主にエネルギー源として利用される重要な成分です。特に、脳がきちんと働くためには炭水化物からできる「ブドウ糖」が不可欠です。

穀類は太りにくい

糖質には、二糖類である砂糖、多糖類であるでんぷんなどがあります。多糖類のでんぷんがブドウ糖に変換されるのは時間がかかります。ごはんにはでんぷんが豊富に含まれていますが、消化・吸収の早いパンや芋類に比べると食後の血糖反応がゆるやかなのです。

さらに、ごはんは粒の食品ですから噛むことが必要のため、消化・吸収が穏やかに進み、血糖が維持されるため腹持ちがよくなります。

また、インシュリンの分泌をあまり刺激しないとされているので、余分なエネルギーを皮下やお腹に脂肪として溜めにくいのです。

穀類の種類

●玄米：米のもみ殻だけを取り除いたもの。ぬかと胚芽が残っているため精白米と比べタンパク質やビタミンB1、食物繊維が多い。
●精白米：ぬかと胚芽のほとんどを取り除いたもの。食味がよく、魚肉、野菜とともに合う。

●小麦：100g中炭水化物は70%前後。タンパク質、ビタミンB1、食物繊維が含まれている。玄穀はしょうゆや味噌の原料になるが、ほとんどが小麦粉として利用される。粒の柔らかい軟質小麦は製菓用、粒の固い硬質小麦は製パン用、これらの中間の性質を持つ中間質小麦は製麺用として利用される。

●大麦：100g中炭水化物は70%以上。タンパク質、ビタミンB1、食物繊維が含まれている。米に次ぐ主要な穀物だったが、最近では加工品の原料として使われることが多い。押麦は大麦を消化・吸収をよくするための加工法でビタミンを強化したものが多

い。
●とうもろこし：ビタミンB1、ビタミンA、食物繊維が含まれている。生の野菜として利用するより、加工品としての需要が多い。

【栄養士 高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の二部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療 本当の健康」 (みき書房)
「丹羽SOD様作用食品摂取者の体験報告」 (日本SOD研究会)

「クスリで病気は治らない」 (みき書房)
「白血病の息子が教えてくれた医者への心」 (草思社)

「活性酸素で死なないための食事学」 (廣濟堂)
「丹羽博士の正しい「アトピー」の知識」 (廣濟堂)

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」 (廣濟堂)
「医は仁術なり」 (致知出版)

「丹羽療法「全国のアトピー患者が信頼する」だけの理由」 (リオン社)
「新刊」がん治療 究極の選択」 (講談社)

「SOD様作用食品の効果」 (小冊子) リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の關係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会
TEL 〇三二五七八七―三九九八

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

