

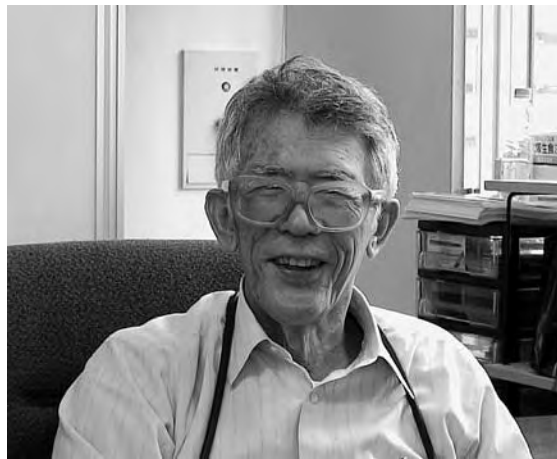
が運ばれなくなり、全身のエネルギーが足りなくなってしまうわけです。糖尿病になると全身がだるく疲れやすいのはそのため。

そして困ったことにこの糖尿病は、様々な慢性の合併症を引き起こすというやっかいな病気なのです。糖尿病神経障害（※1参照）、糖尿病網膜症（※2参照）、糖尿病腎症（※3参照）を糖尿病の三大合併症と呼び、特有の合併症で、血糖をコントロールしないしていると、糖尿病発症時から10年～15年でこれらの合併症が出てきます。

厚生労働省が約10年前に糖尿病の実態調査をしたところ、現在、日本では糖尿病であろうと疑われている人が690万人おり、糖尿病予備軍が1370万人もいるとされています。しかし、糖尿病と診断されて治療を受けている人は690万人中の半数以下、300万人で、残りは放置されているのが実態です。

欧米の医学雑誌で発表された21世紀の糖尿病の動向によると、1995年の世界の糖尿病患者数は1億2千万人でしたが、2010年には2億2千万人にな

ると予想しています。その中で日本人は900万人近くになるとされています。アジアの増加は著しく、2020年には全世界の糖尿病患者の6割をアジア人が占めると言われています。これは、アジア人が糖尿病になりやすい体質だということを表しているのです。



糖尿病は文明人病

——先生、今、日本人の糖尿病が激増し、それがアルツハイマーやがん、心筋梗塞などを引き起こしていると言われていますが

「そんな、あたりまえや。あのね、昔は糖尿病患者なんかほとんど、

いなかったんだから。僕が医者を始めた頃に、糖尿病患者を田舎で見たこともなかった。糖尿病になったらお餅を食べるなどか、米を食べるな、甘いまんじゅうを食べるなど言う。しかし、田舎のおじいちゃんおばあちゃんたちは、祭りだ、結婚式だ、お彼岸、盆、正月だといっただけはしょっちゅう、まんじゅうを作る、寿司を作る、餅を食べる。だけど糖尿病の患者はいない。最近、農業にトラクターを使うようになって、体を動かすことが減ってからは、ちょっとは糖尿病患者が出てきたな」

——ということは農業をしている人は糖尿病になりにくいということですか？

「農業やっている人たちは、汗を流してものすごい労働をするでしょ。どんなに糖を摂取しても消費するんです。ところが文明人は糖を摂取しても消費しないからいけないんです。糖尿病は文明人病だな」

——でも、都会の人は通勤で駅まで15分歩いたりしているから、田舎で車通勤の人より運動していると言われますが。

「ばか言っちゃいかん。そんな革靴

※1 糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる末梢神経障害の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。他には筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなどさまざまな自立神経障害の症状も現れます。

※2 糖尿病網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり視力が弱まります。なかには失明する場合もあります。また、白内障になる人も多いと言われています。

※3 糖尿病腎症

おしっこを作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、徐々におしっこが作れなくなり、徐々になると週に2、3回、機械でおしっこを濾過する人工透析を一生続けなければなりません。現在、人工透析になる原因の一番がこの糖尿病腎症です。（厚生労働省HPより）

を履いて、たかが15分で運動といっちゃいかん。ハイヒール履いてスカートで歩いて運動とは言わない。ちゃんとスニーカーを履いて、しっかり運動感覚で歩かなければ意味がない。それも最低でも2、3キロ、30分、40分歩いて、汗をかくくらいでないとダメ。ジョギングをしているとよくわかるけど、だいた



い500メートルから600メートルでしんどくなる。どうしてかと言うと、体の酸素消費が激しくなるのに、始めはまだ十分に酸素の補給ができない、だからその間がしんどいんだ。これをオキシ・ゲンデットという。だけど、逆に1キロくらい走ると酸素の補給が出来るからラクになってくるんだ」

——ランナーズハイというのはですね。「そうそう。だから、このオキシ・ゲンデットの手前でやめたら意味がなくなるんですよ」

——では通勤も一駅余計に歩くくらいでないといけないんですね。

「そのとおり。そして続けること、継続は力なり。努力できること、継続ができること、これは才能やな」

インスリン分泌量が欧米人の半分

「ひとつ専門的な話をする、糖尿病というのは血中の糖の濃度が高くなって起こる病気なんです。でも、糖なんてものは誰の体にもいっぱいある。なのにどうしてその濃度が高いとダメか。昔はこのことを大学病院の教授も答えられなかった。それを僕は20年前に見つけたんだ。あのね、ブドウ糖というのは六角形の亀の子のような構造式をしている。これを縦に書くと、その構造式はアルデヒドになるんだ。アルデヒドと言ったら何か、それは過酸化脂質が代謝過程で有する物質なんだな。つまり、活性酸素と同じ働きをする。こい

つが悪さをしているわけだ。いろんな組織障害の元凶は、たいていアルデヒド」

——糖が増えればアルデヒドも増えるということですか？

「運動して消費していれば増えない。運動すると糖は分解されてアルコールになり、さらに水と炭酸ガスになる。その分解過程でエネルギーが出る。それが運動しなければずっと溜まっていくから、ほとんど活性酸素の作用が出て、組織を痛める」

——それが万病の元に？

「そうそう」

——インスリンの不足というのは？

「インスリンというのは、すい臓で作られ、ブドウ糖をエネルギーに変えたり、貯蔵したりするホルモン。血糖値コントロールやエネルギー確保をするうえで、必要なものなんだけど、もともと日本人はこのインスリンの分泌量が欧米人に比べると半分くらいしかないんだな。なんでかという、もう、体質が違うから。先祖代々の食生活がまったく違う。欧米人は肉食動物だからもともと胃袋が強い上に、先祖代々の体質としてインス

リンがたくさん出るようになってる。日本人はもともと小食で、農耕民族なわけだ。だからそんなにインスリンを必要としなかったんだな」

——なるほど。それが欧米並みの食生活になれば当然、体に負担となっていてくるんですね。

「逆に、アメリカ人が日本に来ていちばん困るのは何か分かるか？」

——食生活ですか？肉が高いとか。

「そういうこと。アメリカのスーパードンに行くと分かるけど、肉類がとんでもない固まりでドーンと積み上げてある。しかもものすごく安い。だから、日本に来ていちばん困るのは、肉類が高くて量が少ないこと。彼らはものすごくたくさん食べるから、おのずとむこうで売っている商品は日本の半値くらいになる。日本人は少ししか食

◆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。

べないから値段が割高になるということ。アメリカ人は80歳くらいになっても分厚いステーキを食べ、バターをたっぷり塗ったパンやフライドポテトも平気で平らげるし、甘いものもバクバク食べる。日本人の80歳がそんなものを食べた翌日に腹をこわす。そもそも脂っこすぎて口に入れただけで戻すね」

——確かに、そうですね。先生はお肉は絶対に食べないんですか？

「夏は食べないけど、冬は少し食べる。そのことで欧米人とアジア人が違うことがもうひとつあった」

——それはどのような？

「僕は普段めつたに肉乳製品は食べないけど、アメリカやフランスに行くと肉を食べたくなるんだ。フランスというのは気温が低くて空気が乾燥しているから、体が消耗するんだな。滞在が10日位を過ぎるとジャパニーズレストランをやめてフレンチレストランに行き始める。日本食ばかりでは体が持たなくなるんだ。僕は、日本では梅干しを毎日のように食べているので、フランスの研究室に行くときは必ず1ヶ月分持っていくんだけど、パリのドゴール空港に着い

たとたんに食べたくなる。逆に成田に帰る飛行機の中で、よっしゃ、きょうも成田に着いたらホテルで洋食を食べるぞー、と思っているのに、空港に着いたとたんに梅干しが食べたくなるのや(笑)」

——そんなにもはつきりと違うものなんですか。やはり気候風土に合ったものって大事なんですね。そういうこと。日本人にそもそも

肉はほとんど必要ないんだな。北アメリカ、フランスは気温が低くて乾燥しているから体力を消耗するんだ。だから先祖代々、血のしたたる肉を食べて体力の消耗を防ぐのが生活の知恵。日本や東南アジアは高温多湿で体力がいらないから肉乳製品はいらない。先祖代々、魚介類、卵、野菜中心の日本食がいいんだ」

糖尿病 簡単!! チェック

●糖尿病にかかりやすいかどうかチェック

- ☐ 太っている
- ☐ 食べ過ぎる傾向がある
- ☐ おやつは必ず食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ 甘い物が好き
- ☐ 夕食が遅く、ドカンと食べる
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 家族、親戚に糖尿病の人がいる
- ☐ 野菜や海草類をあまり食べない
- ☐ 朝食は食べない
- ☐ ドリンク剤をよく飲む
- ☐ 運動不足である
- ☐ ゆっくり休めない
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 妊娠中に血糖値が上がったことがある

チェック項目が多ければ多いほど糖尿病予備軍。今のうちに食生活を改善し、運動することをおすすめ。

●糖尿病になっているかどうかチェック

- ☐ このごろ太ってきた
- ☐ 食べても食べてもやせる
- ☐ とてものどが乾く
- ☐ 食欲がありすぎていくらでも食べられる
- ☐ おしっこの回数が増えて、量も多い
- ☐ 尿のにおいが気になる
- ☐ 全身がだるい
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 肌がかゆい、かさつく
- ☐ 下腹部がかゆい
- ☐ 手足がしびれたり、ピリピリする
- ☐ 視力が落ちた気がする
- ☐ 立ちくらみがある
- ☐ 甘い物が急に欲しくなる
- ☐ ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
- ☐ おしっこが出にくく、出ても残った感じがする
- ☐ 足がむくむ、重くなる

何個以上というくりはありませんが、チェック項目が多ければ多いほど糖尿病の可能性は大です。気になるようなら早めに検査をしましょう。

SOD愛飲者
インタビュー飲み始めて2年で
C型肝炎の数値が平常に

山川仁美さん 65歳 女性

福岡県にお住まいの山川さんから最初のおハガキを頂いたのは'05年暮れのこと。病弱なうえにC型肝炎に感染。夏頃からSODロイヤルを一日2包ずつ飲み始めたら顔色が良くなり、周囲から元気になったと言われるようになった、そんな内容でした。

翌'06年の春には便秘が直り、指の関節の痛みがなくなってきたとお便りをいただき、次はどのような症状が緩和されるのか、楽しみにしていました。

そうして届いた同年の冬のお便りには、今度はアトピーのお孫さんに飲ませたら、3年間も悩んでいたアトピーが3ヶ月で治ったとお話。ご本人から今度はお子様、お孫さんへとSODの輪が広がっているのには驚きました。

いちばん新しいおハガキは今年の8月31日。厳しい夏の終わりでした。なんと肝臓の数値がGPTが19、GOTが24と平常値になっていたという嬉しい知らせでした。

この知らせをいただき、いってもたつてもいられず、思わず取材のお電話を差し上げたのでした。

娘から孫まで、
家族全員
SOD生活

ハキハキとした口調でお答えくださる山川さん。その口調からも若々しさがみなぎっているよう。

「ところが以前は虚弱体質だったんですよ。顔色が悪かったし、疲れやすく、自律神経失調症だったんです」

そんな体質に輪をかけた出来事

が、C型肝炎でした。感染したと思われるのは、子宮と卵巣の摘出手術を受けた48歳のとき。

「術後1年くらいしてからでしたか、お風呂場のおそうじをしていた、カビキラーを噴射していたんです。そうしたら急に気分が悪くなり、倒れたんです」

病院で検査をしたら、酵素の数値を表すGOTとGPTが平常値の8倍以上にはね上がっていた。C型肝炎と診断。思い当たるのは手術での輸血。以来、何をするにも体が疲れやすく、憂鬱な日々を送っていたとのこと。

「手術後、体調が悪く、病院の先生から東洋治療が体質的に合うかもしれないと教えていただいて、漢方を処方してもらったんです。それから、ありとあらゆる健康食品を探しては飲んでいましたね。丹羽先生のSODのことも当然、知っていたし、飲んでみたいとは思っていたんですが、どこで販売しているのか分からなかったんです」

そんななか、ある日、朝日新聞の片隅に丹羽先生のインタビューとSODロイヤルの広告が掲載さ

れているのを発見。山川さんはさっそく注文したのだった。'05年の夏、ちょうど2年前のこと。

「二日に2包ずつ。私の症状では少なすぎるかとも思ったんですが、飲み始めて3ヶ月くらいで顔色が良くなったって周囲の人から言われるようになって、そう言われてみると便秘も治っていたし、体が軽くなった感じがしました」

飲み続けて一年もたつと、体の変化はさらに増えた。朝起きると指の関節に痛みがあったのがなくなり、果物などを食べると気分が悪くなっていたのが、少しずつ食べられるようになった。

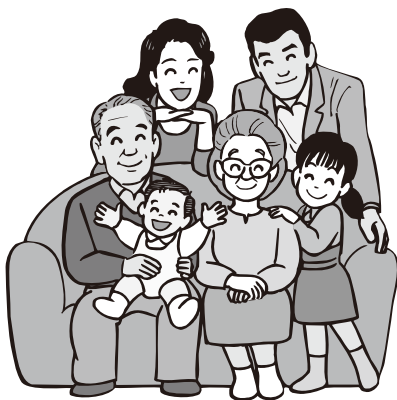
「私の実家が山梨で、姉が高齢でしたから、年に1回は実家に帰っていたんです。たつた2、3泊の旅行がともしんどくて、帰ると寝込むくらいだったんです。本当に、もう何をするのもおっくうだったんです。それが、SODを飲み始めてからはなくなったんです。もうこれは本物だ。一生続けようと思いましたね」

そう思うと人に勧めずにはいられない山川さん。お友達はもちろん

んのこと、気づくとご家族全員が SOD を飲むようになっていたとか。

「小学校5年生の孫が3年くらい前からアトピーで、お医者さんにかかっていたのにぜんぜん良くなかったんですが、SOD を飲ませたら3ヶ月で治ったんです」

に始まり、娘さんの自律神経失調症、娘婿の花粉症、ご主人のダイエットにもSODが大活躍。



そうして気づくとご自身も肝炎の数値が平常値に戻り、自律神経失調症も、冷え性もずいぶん改善された。

「家族全員が元気になって、ほんとうにありがたいことです。おかげさまで4人いる孫たちはどこへ

行っても、落ち着きたい子たちですね」と言われるんです。食育というのでしょうか、SODのおかげで孫たちの精神も安定しているんだと思いますよ」

うらやましいお孫さんたち。山川さんも

「ホント、私も子供の頃にSODがあつたらと思いますよね」

と高らかに笑われた。

「SODがなぜ良いのか、というのが分かるようになったおかげで、精神的な変化もあつたんですよ。というのは、人との関わり合いのなかでトラブルが起きて、病気と同じように、なぜそうなったのかと原因を考えて冷静に対処できるようにになったことなんです」

これからはたくさんの人にSODの素晴らしさを知らせたい、知り合いはみんな健康になつてもらいたいから、とおっしゃるその前向きな姿勢も、SODの効果を押し上げているのでしょう。



◆ 良好 アトピー性皮膚炎

三重県 27歳 女性 公務員

小さい頃から

アトピーで、肌

がカサカサ程度

だったのですが、

平成16年の夏か

ら急にひどいか

ゆみに襲われ、

夜も眠れない程

でした。

その年の11月頃

から「丹羽SOD」を1日3包

ずつ飲み始め、

今はウソの様に

すっかりきれいになりました。

ありがとうございます。

知り合いで膠原病の方がいます

です。

SOD様作用食品 愛飲者からの おたより

ので、すすめてあげたいと思いますので、資料を送ってあげて下さい。

◆ 良好 鼻 炎

静岡県 29歳

女性 会社員

半年前より鼻づ

まりがひどく、薬

局で勧められて、

SOD様食品を飲

み始めました。

最初の1ヶ月は

1日6包、今は1

日3包。

鼻づまりは改善さ

れ、便秘も良くなり元気が出てき

ました。これからも飲み続けます。

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・デイスムター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、大学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の心」

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



あしたも元気 (No.94)

日本の食文化 いも類

いも類は「穀類」と「野菜」の2つの面を持つ食べ物と言われている、世界的にみても主食やそれに準ずる食べ物とされています。

いも類はエネルギーそのものとして重要な役割があり、またビタミンやミネラルが豊富に含まれているからです。

植物の根や根茎がでんぷんなどを蓄えて肥大しているものを「いも」といいます。根が肥大したものがさつまいもで、根茎が肥大したものはじゃがいも、さといもなどです。

いも類は安定して収穫ができ、保存性にも優れています。

いも類のでんぷん

じゃがいも、さつまいも、さといもの主成分は炭水化物(でんぷん)で、これはエネルギー源となります。

米や小麦のでんぷんと違うのは、いも類のでんぷんが「地下でんぷん」といわれていて、消化吸収がおだやかで、血糖値の上昇が比較的緩やかであるということです。

また、エネルギーという点、

●米	356 k cal / 100 g
●じゃがいも	76 k cal / 100 g
●さつまいも	132 k cal / 100 g
●さといも	58 k cal / 100 g

となり、ダイエットなどにも適しているといえます。

いも類のビタミン・ミネラル

ビタミンC、ビタミンB1、カリウム、カルシウムなどを含んでいます。

いも類のビタミンCはでんぷんに囲まれていて空気に触れにくいので、他の野菜などに比べると加熱をしても破壊されにくいので、とてもよいビタミンC源となります。

カリウムも豊富に含まれています。カリウムは、ナトリウムを排出させる働きがあるので、塩分摂取量の多い日本人にはもってこいの食べ物と言ってよいでしょう。

じゃがいも

ナス科の多年草で、日本ではおよそ30種のじゃがいもが栽培されている。主食、主菜、副菜、

付け合わせなど広く使われる。

また、でんぷんの原料や加工食品、飼料などにも使われる。

【含まれる栄養素】・・・カリウム・ビタミンC・ビタミンB1・B2・B6など

【選び方】・・・斑点がでてないもの・芽が出ていないもの(芽には、ラニンという有害物質が含まれるため)

さつまいも

ヒルガオ科の多年草で、日本では紅あずまや紅赤(金時)が人気。焼く、ふかす、煮る、菓子類にする他、でんぷんや焼酎などの原料になる。

【含まれる栄養素】・・・ビタミンC、ビタミンE、β-カロチン、カリウム、食物繊維

●さつまいもの切り口から出る白い液は「ヤラピン」という物質で、緩下作用がある。また、セルロースという食物繊維が便の量を増やす働きがあるので、便秘の予防や改善によいとされる。

【選び方】・・・毛穴の窪みが浅くツヤがあり、ふくらんでいるもの。

※さつまいもは蒸す・焼くことでアミラーゼ(でんぷん分解酵素)の働きが進み、甘味が増す。アミラーゼは80度以下で徐々に加熱すると甘味が増えるので、電子レンジで急速に加熱すると甘味が引き出されにくいことがある。

さといも

サトイモ科の多年草で、肉質は白く粘質がある。

【含まれる栄養素】・・・ムチン、食物繊維、カリウム、ビタミンCなど

●さといものぬめり成分「ムチン」は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝を高める作用がある。また、強い胃酸から胃壁を守る役目もある。

【選び方】・・・泥つきで、表面がしっとりとしているもの。

こんにゃく

根茎が肥大したさといもの仲間であるこんにゃくは、芋を原料とした加工品。

【含まれる栄養素】・・・グルコマンナン(水溶性食物繊維)

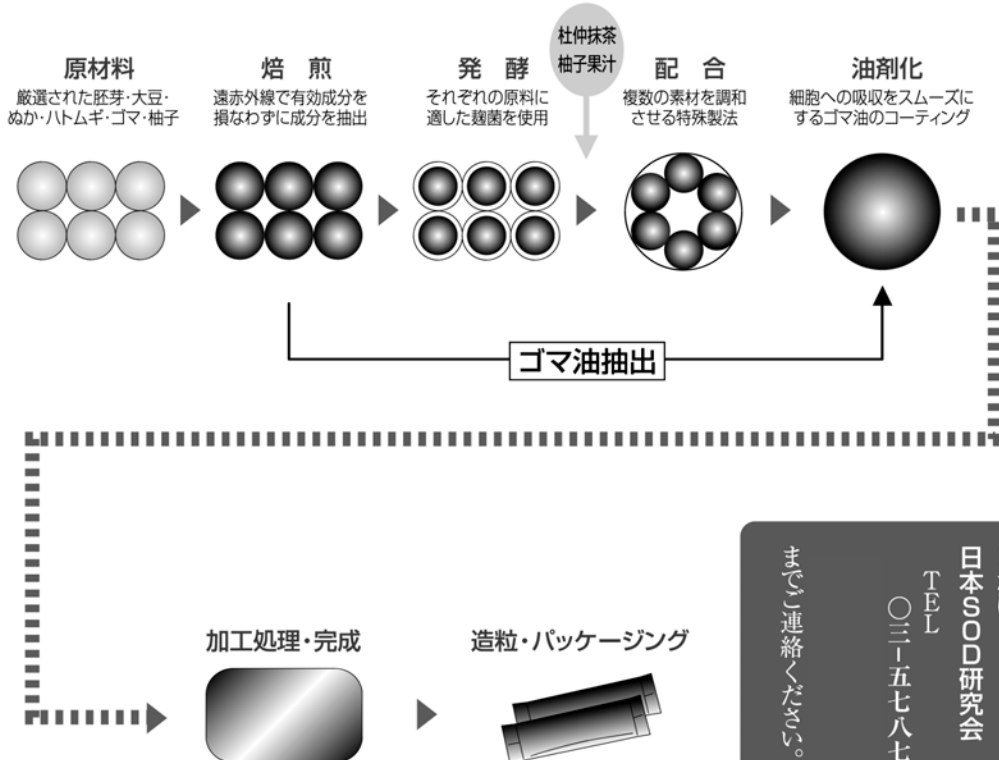
●グルコマンナンは消化されないうま味腸に入り、老廃物を体外に排出する働きがある。

●非常にローカロリー(5〜7 k cal / 100 g)である。

【栄養士 高橋広海】

SOD

様作用食品



バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまで発行した「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関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

〇三三五七八七―三四九八

までご連絡ください。