

発行元 日本SOD研究会 藤沢
住 所 〒154-0012
東京都世田谷区
駒沢 5-13-1-205
TEL. 03-5787-3498
<http://www.sod-jpn.org/sod>

アレルギー、 アトピー性皮膚炎

ステロイド剤とは

果たしてそのようなガイドライン作りで患者さんの数が減るのでしょうか。また治るのでしょうか。そのあたりのお話から、化学薬品の弊害などを丹羽先生にうかがってみました。

「まず言っておかなきゃいけないのは、アトピーとアレルギーはいっしょではないということ。アレルギーというのは、花粉症であれば花粉によるアレルギー性鼻炎などになるわけで、起こす原因が決まっている。

だいたい一番多いのが杉の花粉。

——対処の方法はあるのでしょうか？

「通り一遍のそこらの医者は、ずつと抗ヒスタミン剤を飲ませながらアレルゲンを取り除いた食事をさせる。これは大バカたれ。抗ヒスタミン剤などを飲ませ続けたら3年後には出血性膀胱炎を起こすことになる。化学薬品でアレルギーを押さえようとするなんてとんでもない。抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤はいかん。かゆくて眠れないときに一時的に使うのはいいけど、常用はいかん」

——食物アレルギーは、その食物を避ける以外には何かありますか？

「食物アレルギーも、避けて、避けて、食べるものがなくなるくらいになるのは間違ってる。極端なことを言ったら、アレルギーなんか気にしないでいいんだ。要はラジカル類（注1参照）をとらないことが大事。そもそも環境汚染がひどくなればアレルギー体質も助長されるものだ。なぜかという、田舎の緑がいつぱいあって空気のきれいな所で発生する杉の花粉を浴びても花粉症にはならないんだよ。問題は、その杉の花粉が都会の排気ガス、窒素化合物などと結合すると悪者に変化することなんだ。あと、酸化した油分の摂取。いつも言っているように健康的な生活と食事をしていればアレルギー体質は治る。薬で抑えようと言うのはだめ。まずは体質を改善することやね」

——厚生労働省はそんなアレルギーとアトピーにガイドラインを作って治療法などを一括化しよう

としています。

「いくらアレルギーテストをしてあなたのアレルギー度は3ですよ、花粉反応数値は2ですよとかいったって、そういうことではない。要は治療法であって、それも化学薬品の種類を提示して、重度にはこれを使い、軽度にはこれ、とい



うだけだろ。がんなら抗がん剤と放射線だし、アトピーならステロイド剤。馬鹿の一つ覚えから脱却できていない」

——そのステロイド剤ですが、厚生労働省の発表した資料によると、まさにステロイドのオンパレード

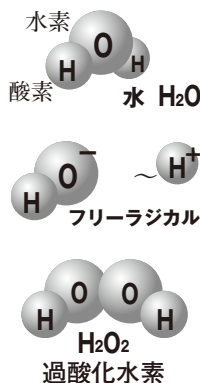
なのですが、どのような副作用があらわれるのでしょうか。

「じゃ、最後にステロイドについてきちんと説明しておこう。まず、ステロイドは病気を治すものではないということ。ではなにかというと、症状を抑えるもの。そのかわり、抑える力は抜群なんだ。痛み、腫れ、熱、かゆみ、ブツブツ、とにかくなんでもドンピシャリと抑えてくれるんや。しかし、病気を治しているわけではない。たとえば山に行つてハゼの木にかぶれて腫れて目が開かなくなった時、これはステロイドを注射すると数分で腫れが引きます。そのあとハゼの木の下に行かなければ、同じようなことは二度と起こらない。こういうときのステロイドは非常にありがたい薬です。薬害反対の先生方や、漢方だけに凝り固まっている方々はステロイドを非難されるが、このような場合にはステロイドというのは西洋医学が得た化学の恩恵だと思う。

ところが、何十年も続く治らない病気、膠原病や最近のアトピー

注1 ラジカル

フリーラジカルとも表現することばは、人間の体の細胞のなかにある原子、分子のことをいいます。約100種類ある原子の大部分はシングル電子を持ち、その電子が腕だとすると、水素は1個、酸素は2個の腕があるのです。酸素の両手に水素が1個ずつ繋がるとH₂O、水になります。しかし、この水の分子から水素を一つ、無理やり離すと、片方の手が開きます。これがフリーラジカルといい、



過酸化水素は活性酸素だがラジカルではない

こいつはどうしてもペアを作りたい他の分子から強引に電子を奪います。その代表が活性酸素です。ターゲットになりやすいのが多価不飽和脂肪酸。フリーラジカルに攻撃された脂肪酸は過酸化脂質と呼ばれる有害な脂質に変化し、コレステロールやタンパク質も酸化の巻き添えにしてしまいます。

性皮膚炎、喘息などだ。これにステロイドを使うと、抑える力は抜群だから一時、症状がおさまってラクになる。だが、これらの病気はステロイドを減量したり、中止して治るものではないから、薬をやめていけば必ず再発する。一時的に抑えただけなんだから。で、再発したらまたステロイドで抑える。そうやって使用を繰り返すわけだ。ステロイドというのは、短期間使用する分には大きな問題はないけれど、長期間連続して使用すると副作用が強く出てくる」



——長期に使用するとどのような副作用が出てくるのでしょうか。

「まず、糖尿病、白内障、緑内障が出てくる。さらに胃潰瘍で血を吐き、5年、10年、15年と使っていると、骨や筋肉がボロボロになっ

てくる。ハゼにかぶれたというように完治するものなら使ってもいいけど、膠原病、アトピー性皮膚炎、喘息などに使うとやめられなくなつて、そのうち副作用で体がボロボロになつてしまふ。

ステロイドの弊害はもうひとつある。それは、治療を中止すると悪くなり、続けていると副作用が出る、ということ。このことを僕は前門の虎、後門の狼、といっている。つまり、副作用が恐いからといって急にやめると症状が逆に悪化するのと同時に、麻薬同様、あるいは麻薬よりも強い禁断症状が出るんだ。この禁断症状は、食欲不振、吐き気、嘔吐、頭痛、脱力感、さらには呼吸困難などがある。このようにステロイドは切れ味はいいが、非常に恐ろしい薬」

◆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。

SOD愛飲者
インタビュー

愛娘とのアトピー難民闘病

木村祐作さん

今回インタビューさせていただいたのは、健康や医療関係の情報を発信する側の会社にお勤めの木村さん。実は6歳になるお嬢さんが大変なアトピーで苦労されたとかで、丹羽療法にたどり着くまでに実に4年余りもの歳月、アトピー難民として右往左往されていたそうです。

ステロイドの塗り薬という対処療法でしかなかったので、これはやはり皮膚科専門のお医者さんに診てもらったほうがいいなと」

そこで人づてに聞いた、有名な皮膚科の専門医に行くことになる。

「言われたのは、原因はホコリやダニかもしれないから、まずは部屋のそうじをすること。次に食事かもしれないからアレルゲンを取り除こうと。加えてステロイドの塗り薬。もちろん掃除もしたし、食事もうつければしましたが、無菌状態の中で生活するなんて無理なことですよ」

しかも、お嬢さんの症状は全く良くなりません。夜も寝られないという悲惨な状態になっていった。2歳という可愛い盛りの娘さ

んが夜も寝られないくらいに苦しんでいるのは、親としていてもたってもいられない心境だっただろう。「病院や治療院、そりゃ必死に探しましたよ。噂、口コミ、インターネッ

ト。そんななか次に見つけたのが食物アレルギー専門の先生」

アトピーⅡ食事療法という図式は丹羽先生の土佐清水病院でも実践されていること。しかし、木村さんの通った病院は、どうも様子が違うようだった。

「今考えると怪しいんですが、食物はなんでもかんでも電子レンジでチンしてから食べるというんです。アトピーのもとになるタンパク質の構造がチンによって変化するからと。そして一切ステロイドは使わない。その場で先生にいろいろ説明を受けると、そうなんだと納得してしまうものなんです」

れない。

「水も薬も、アイスクリームまでも、とにかくなんでもかんでもチン。困るのは外食したときでしたね。除去食ならそのメニューを選ばなければいいんですが、チンはそうはいかない。お店の人に、すみません、うちの子が病気なので電子レンジでチンしたもののしか食べられないんです」と言っ

てチンをしてもらっていたんですが、みなさんにヘンな顔をされましたね。なのに一向に良くならないんです。というか、ひどくなっていって散歩をしていても行き交う人にかわいそうにね」と言われてしまう。それくらいひどかったんです。皮膚はほとんど象の皮みたいになっていましたね」

夜はかきむしって眠れない。布団は血に染まり、親子ともども疲れ果てていた。お嬢さんは4歳になり、何事もなければ小学生になるのを楽しみにしている時である。「私はまだ会社に行っている間は変な話、アトピーのことからは逃げられる。しかし、妻は正直、限界

に近かったと思います。小学校に上がってもこのままじゃスカートも着せられない。イジメにあうんじゃないかと心配していましたね」

最後の賭けだった 丹羽療法

八方ふさがり、もうお手上げというときに、東京駅近くにある八重洲ブックセンターに行った。ここは日本でも最大級の規模のブックセンターであり、医療の専門コーナーだけでも他店の10倍くらいのスペースを設けている。

「ここで、名医がいる病院ベスト100を紹介した本を見つけたんです。そして、いくつかの病院をリストアップされているなかに土佐清水病院があったんです。それも、ベスト100の病院ではなく、欄外に囲み記事でひっそり紹介されていた。しかし、アトピー治療のことが書かれていたので、なぜか目に止まったんです。そこで、この本と丹羽先生の『全国のアト

ピー患者が信頼するこれだけの理由』という単行本を購入しました」

丹羽先生の本は立ち読みした段階で、なぜか気になったという木村さん。丹羽療法は、これまでのステロイドを使う、とおりにいっぺんの西洋医療ではない。かといってステロイドは絶対にダメという民間療法でもない。丹羽先生という医師が独自に研究した活性酸素を始めとしたメカニズムに可能性を感じたという。さすがにそのあたりは編集者の勘だった。

「でも、土佐清水は遠すぎて悩ましましたね。その前に『ベスト100』の本にある大きな病院が第一候補。土佐清水は3番目くらいの位置でした。でも、直感としては土佐清水がいちばんでした。いざというときの切り札として取っておきたい、ここに入院するときは最後の賭けだと思いました」

そして購入した丹羽先生の本を読み、土佐清水病院のホームページを見ていたところ、全国に分院ともいえる診療所があることを発見。

「通えるのなら丹羽療法をやってみたいと思い、すぐに新横浜の診療所に行きました。それが2年前の夏の終わり頃でした。息子もいるので、息子は僕が面倒見て、妻が娘を診療所に連れて行ったんです。そうしたら、土佐清水に入院する一歩手前だと言われたそうです」

治療にあたったのは丹羽先生の息子さんで千葉のガンセンターから数年前に丹羽先生のもとにいらした住（すみ）先生。

「まず言われたのが、かゆみがひどいときは薬を塗っていいです、ということだったんです。しかも強い薬を。驚きました。というのもその前のチン治療（笑）では絶対にステロイドは使っちゃいけないと言われ、ずっと使わなかったから。先生は、まずはかゆみや炎症などを治めましょう。それからしっかりと根本治療しましょう、とおっしゃって、すごく納得しました」

そうして最初の1週間が過ぎた。見た目の症状は一気に改善された。強い薬を塗ったのだから当たり前のこと。

「この改善は仮の姿だと分かっているけども、精神的にすごくホッとしたんです。なによりも娘が夜、一度も起きなくてぐっすり眠ってくれたんです。もうこれだけで僕らの負担まで軽くなり、妻も久しぶりにゆっくり眠れたと言ったんです。妻は本当に必死だったんです。治療前にすべての本を熟読していましたから、久しぶりに眠れたと言われたときは、正直、救われました」



本格的な生薬治療が始まってからも症状は改善に向かい、3ヶ月。「たった3ヶ月で、10あったダメージが7くらいまでになっていたんです。そりゃ嬉しかったです」

たったの3割治っただけにとる人もいる。しかし、木村さんたちにとっては劇的とも言える変化だった。

「だって、これまでは悪くなることはあっても良くなることがなかったんですから」

初診から2年経ったいま、お嬢さんは気づくとスカートを当たり前のようにはいて、元気に小学校へ登校されているとか。

「夏場や季節の変わり目は少し悪くなるのですが、2年前に比べるとものすごく良くなっていることを実感しますね。なによりも夜起きる回数が激減したこと。足首と手首を覆っていた象の皮のような皮膚がきれいになったこと」

今はルイボスTX1日2回とSODを1日2袋。4種の塗り薬を症状に合わせて塗り分けている日々。一時使っていた沈静化のた

めの強い薬も今は一番弱い薬に替わった。

「食事指導もあり、肉類、ナッツ、乳製品などと基本的に油っぽいものは食べられないんですが、年に一度の誕生日やクリスマス、学校の行事などではケーキを食べていますよ。先生もそのくらいは、食べないでストレスがかかるよりもいいと言ってくれるんです。そういう幅のある治療が嬉しいですね」

日ごとに良くなっていくなか、目下の課題は学校給食。学校の協力で除去食を作ってもらっているが、体制の変化などで作れなくなると言われたことも。

アトピー性皮膚炎で悩むお子さんが増えている昨今。給食を義務

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製剤ががん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



あしたも元氣 (No 95)

日本の食文化(砂糖類)

「砂糖」は、甘味をもつ調味料のことであり、主な成分はショ糖です。人間の味覚で甘味は、とても重要な役割をしています。

砂糖は糖質であり、ごはんやパンなどと同じ炭水化物になりますから、砂糖は人の体内でエネルギー源として利用されます。

特に脳のエネルギー源となるのはブドウ糖だけなのです。砂糖は二糖類で、分解されるとブドウ糖に変わります。

砂糖は穀物などの多糖類よりも分解が速いため、消化吸収が速やかで失われたエネルギーを素早く補充することができます。肉体的や精神的に疲労しているときや、仕事や勉強などで集中力・持続力が必要なきときにはとても適しています。

また、朝起きたときに菓子類などを食べる「おめざ」という習慣は、脳のエネルギー補給のためといわれているようです。

砂糖を摂り過ぎると肥満や生活習慣病の要因になりますが、必要量は必ず摂取したいものです。

砂糖の機能

●油脂の酸化を防止する

砂糖には脂肪の酸化を防ぐ働きがあります。バターなどの脂肪を使った食物に砂糖を入れることで、脂肪の酸化を防ぎ味を保ちます。これは、脂肪の中の水分が砂糖と結合して酸素が溶け込みにくくなるためであり、これによってケーキやクッキーなどのバター風味が守られるというわけです。

●お肉を柔らかくする

お肉に砂糖を揉みこむと、砂糖がタンパク質と水分を結びつけてお肉を柔らかくし、ふつくらとおいしくします。

●防腐作用がある

砂糖はカビや細菌の繁殖に必要な水分を抱え込み吸収することで、カビや細菌の活動を抑える働きがあります。

●パンなどの発酵を促進する

パンはイースト菌(酵母)の働きによって発生する炭酸ガスの働きによって膨らみますが、酵母は糖分を栄養源としています。イースト菌は砂糖の糖分によって発酵を促進します。

●タンパク質の熱凝固を抑制する

プリンや卵焼きなどを作るときに砂糖を加えると、卵や牛乳に含まれるタンパク質の凝固温度

を高めて、柔らかくめらかにします。

●でんぷんの老化を防止する

ようかんやぎゅうひ、カステラなどは、砂糖が水分を抱え込むので、でんぷんの分子をはさんで密集し結合するという老化現象を防ぎます。

砂糖の種類

上白糖

白砂糖とも呼ばれ日本で使われている砂糖のうち約5割を占めるほど、一般的に多く使われている。ソフトな風味で、料理やお菓子、飲み物など何にでも合う。

三温糖

黄褐色の砂糖で、表面にカラメルをかけてあるので独特の風味がある。煮物や佃煮などに使うと強い甘さとコクがでる。

グラニュー糖

上白糖よりも結晶が大きく、さらさらとした光沢がある砂糖。クセがなく淡白な甘さなので、コーヒーや紅茶によく合う。

黒砂糖

さとうきびからとった糖液を直接加熱したもので黒糖とも呼ばれる。無機質とわずかなビタミンを含み、濃厚な甘さと独特の風味がある。

和三盆

日本の伝統的な手法で作られる淡い明色の砂糖。結晶はとても細かく口溶けがよいので和菓子の高級和菓子などに使われる。

氷砂糖

純度の高い砂糖を時間をかけて氷のような大きな結晶にしたもの。そのまま食べることができ、また果実酒にも適している。

砂糖マメ知識

●砂糖に賞味期限は表示されていない

砂糖は長期保存食品(製造後、数年以上長期保存できる食品)なので、賞味期限の表示を省略することができま。

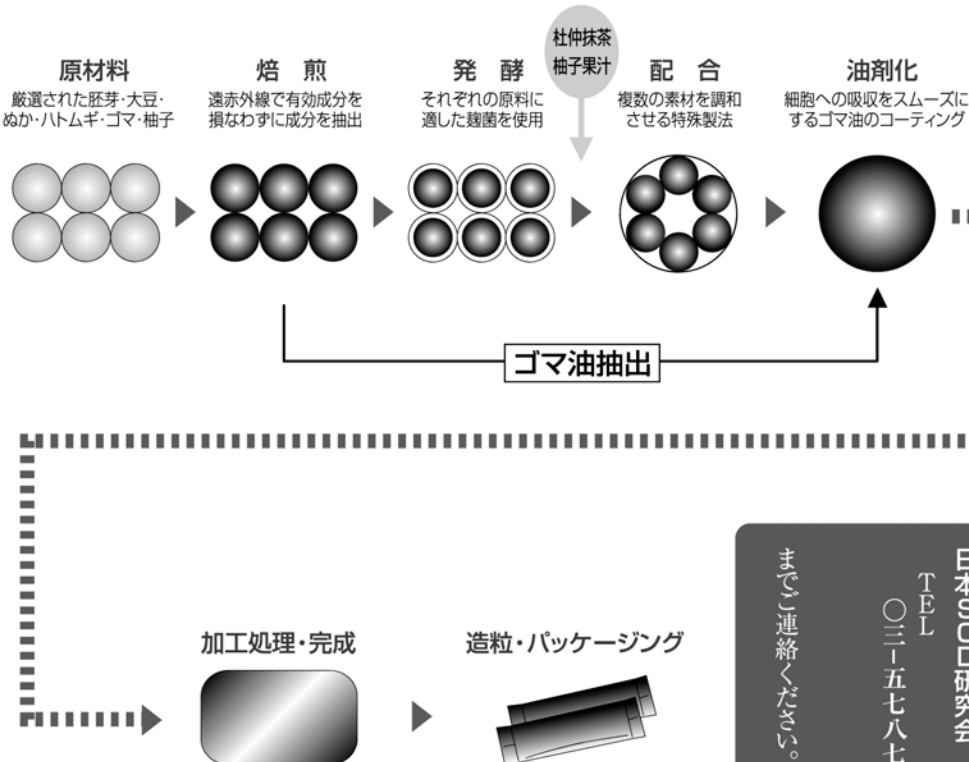
●温度変化のないところで保存

砂糖をしばらく保存しておくとき固まる場合がありますが、これは砂糖の水分の変化に関係しているといわれています。固まらないようにするには、冷蔵庫など温度変化のないところで、袋のままプラスチックや缶などの密封容器に入れましよう。

【栄養士 高橋広海】

SOD

様作用食品



バックナンバについて

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

〇三二五七八七―三四九八

までご連絡ください。