日本ＳＯＤ研究会報

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

特集 丹羽療法 治療レポート

ＳＯＤの有効性

どのような疾患にどのくらい？

いつも愛飲者の方々から多くの質問をいただきます。そんななかで気づいたことがひとつあります。それは、様々な病名のあとに必ず、その疾患にＳＯＤは有効でしょうかというものです。

確かにＳＯＤは丹羽先生の診療所にいらっしゃるすべての患者さんが処方される健康補助食品です。それを、薬と捉えるも捉えないも、患者さん次第とも言えます。ある意味、丹羽先生が開発されたＳＯＤ様作用食品は万能薬なのでしょう。しかし、いつも先生がおっしゃっているお話から考えると、いちばんの万能薬、予防薬は健全な生活（食事、運動、睡眠など）と精神に行き着くのではないでしょうか。

今回は、先生にそんなＳＯＤの効果について、愛飲者の方の質問を交えつつうかがってきました。

――この会報がＳＯＤ研究会という名なのですから、ある意味、あたりまえのことなのですが、最近、ＳＯＤはこの疾患に有効ですか、といったＳＯＤの効能のようなものについての質問が必ずあります。それだけみなさんに頼りにされている証だと思いますが、薬としてもＳＯＤが頼りにされているということに関してどう思われます？

「ＳＯＤが、がん、難病などに薬以上によく効くという事実があるのだから、薬として見られているというのはあると思う。確かに薬にもなる。あと、そういうこととは関係なしに、これは薬であって、薬ではないんです。というのは、ＳＯＤを飲めば、細胞の新陳代謝が高まり、血液の循環が良くなり、身体が元気になって、抵抗力ができて病気が治るわけだ。ＳＯＤは健康の基本にあるんだ。身体を元気にして病気にならない身体を作るものなんだ。だから、みんな薬として、健康食品として飲みなさいと。それが原則。加えて、特別に効く病気がある。そのときはＳＯＤの量をちょっと増やして多めに飲ませる。そういったことを認

識して飲みなさいと言っているんだ」

――それらのお話をふまえた上で、今回いただいた質問のなかに、白内障や目の疾患にもＳＯＤは効果的だと聞いたけれど、網膜色素変性症についてはどうかというのがありましたが、いかがでしょう。

「確かに、白内障や目の疾患というのは最近、増えている。なぜかというと、オゾン層が破壊されて、年々紫外線が強くなっているから。紫外線というのは目を直撃して活性酸素を大量に発生させる。これらは圧倒的にＳＯＤが効きます。網膜色素変性症は遺伝が半数を占める病気で、光の反応がおかしくなる。とにかく目にもＳＯＤ」

――もうひとつ、帯状疱疹の神経などの痛みにＳＯＤの有効性はどうかというのと、ペインクリニックでの神経ブロック注射の治療法の注意点は。

「帯状疱疹というのは、寝不足、過労、ストレスなどで身体が弱ったときになるから、もちろんＳＯＤが効きます。ＳＯＤで帯状疱疹が治るということ云々ではなく、そもそも帯状疱疹を起こすような人は、みんな体力が弱っているんだ。それに気づかないといけない。そして、それがそれぞれの身体の中で一番弱いところにほころび、疾患として出るんです」

――なるほど。帯状疱疹だからといって、塗り薬を塗って飲み薬を飲めばいいというのではなく、原因を突き止め、根本から考えないといけないということですよね。身体が弱っていれば、まず休息をとり、食生活を見直し、適度な運動とＳＯＤですね

「そういうこと。元を治すことが大事。わかっていても、みんなＳＯＤだけに頼ろうとする。薬だけでいいと思ってしまう。確かにＳＯＤは抜群に効きます。抵抗力、免疫力もつきます。しかし、それだけに安心していると、いつか必ずほころびが出て来る」

――話が前後するのですが、ペインクリニック（神経痛、リウマチ、腰痛、ヘルニア、帯状疱疹などからくる痛みを緩和する治療の専門医のこと）などで治療に使っている神経ブロック注射などはいかがでしょうか

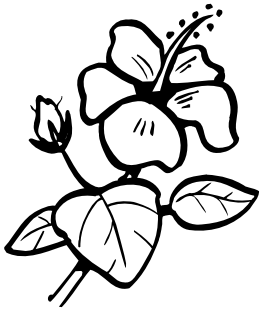
「これも善し悪し。ブロック注射などはあまり効かない。リウマチなどの症状では、ブロック注射で血流が良くなり、かえって痛みが増す場合がある。ＳＯＤもリウマチのひどい人に、１日８袋から10袋飲ませると痛みが出ることがある。しかし、ＳＯＤの場合は明らかに好転反応なので、安心して飲み続けること。そうすれば必ず良くなる。痛いのは一時のもの。がまんできないようなら痛み止めで一時しのぎすることだ」

――好転反応が出ると、分からない人は恐くなってＳＯＤ飲むのをやめてしまったり、量を減らしたりしますよね

「そんなことする心配はまったくない。最初から安心してたくさん飲むこと。やめないこと」

――ちなみに先生はＳＯＤを１日に何袋くらい飲まれているんですか？

「６袋ですね。炎天下で野球するときなどはちょっと多めに９袋くらい飲むけど、普段は６袋。40代、50代で健康な人なら４袋くらいでいい。面白いのは、１日45袋。これだけＳＯＤを飲めばたいていの病気は良くなる。これは本当」■



多くの方からリクエストの多かった、丹羽先生と丹羽療法に関する最新の映像がＤＶＤにまとめられる予定です。

１本は、今年の春に福島、宮城で放映された丹羽先生のドキュメンタリー番組『４番バッターは75歳。現代の赤ひげ先生奮闘記』を中心にしたもの。

もう１本は、丹羽先生が丹羽療法について直接、わかりやすく解説されている講演の模様を中心に、活性酸素やＳＯＤ酵素の働きなどの知識を収録したものです。

福島放送で放映されたドキュメントはとくに反響が大きく、今年中には東京のキー局が再取材して制作するという話もあります。先生の日々の診療姿、医師たちとのミーティング、深夜まで没頭する研究など、それらの映像からは、丹羽先生が医療に傾ける信念、理念が見えてきます。現代医療はともすれば患者はデーターになりがちですが、丹羽先生は患者は人である、というあたりまえのことを教えてくれます。

丹羽先生と丹羽療法のすべてが分かる
最新ＤＶＤ
近日発売!!

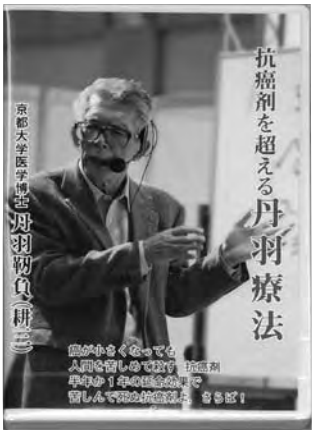
さらに全国の診療所を毎月回り、講演も行う先生を、土佐清水病院に勤務する医師は

「あの年で、こんなに忙しくて、なおかつ最新の医学のことも知っている。宇宙人みたいな人ですよ」

と話しています。

そんな先生のパワーの源は、患者さんが元気になって、喜んでくれる姿だと言います。番組を見終わって、暖かい感動に包まれた、という感想が多く寄せられ、話題になっています。

加えて、このＤＶＤには丹羽療法の根幹であるＳＯＤ様作用食品について丹羽先生が詳しく話してくれている講演の模様やＳＯＤ摂取による症状の変化がわかる症例を紹介したものも含まれています。



そしてもう１本のＤＶＤは、丹羽療法について、丹羽先生が直接、聴衆にわかりやすく語りかけるように解説しています。それに加えて活性酸素とＳＯＤ酵素の働き、免疫力とＳＯＤ様食品などの知識を、わかりやすくまとめた二部構成となっています。

これらのＤＶＤご希望の方は、日本ＳＯＤ研究会まで、お電話等でお問い合わせください。

◆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様作用食品 愛飲者からのおたより

腎臓がん摘出　健康維持

◆良好

京都府　58歳　女性　自営業

腎臓がんを摘出しましたので、健康維持にと思い、1月末より丹羽先生のＳＯＤ様食品を1日5～6包飲んでいます。

近頃は、咀嚼していただいておりますが、とても美味しく感じられまるでおやつ感覚です。

飲み始めてから半月程経過してから、視力が上がっているのに気付きました。老眼なのですが、使えなくなっていた眼鏡でもはっきり見えるようになったのです。便秘もしなくなりました。

活性酸素が災いしていたという事を実感しました。

お客様にもお伝えさせていただきます。

潰瘍性大腸炎

◆お腹の痛みが無くなりました

奈良県　38歳　女性　自営業

5年程前より、潰瘍性大腸炎（直腸型）になり、飲み薬とステロイドを使っても、思うような効果が無く困っていました。

平成19年2月中旬より、丹羽先生が開発されたＳＯＤ様食品を1日2～3包づつ飲み始め、3日目くらいから、お腹が痛くなくなり、何の心配も無く、友達と遊びに行けるようになり、すごく嬉しいです。

また、コンタクトを付ける目が少し楽になり、風邪をひきやすく、疲れやすかったのが、疲れにくく、風邪も酷くならずに治る感じがしました。

腰部脊柱管狭窄症

◆良好

埼玉県　58歳　女性　主婦

今年の8月に腰部脊柱管狭窄症と整形外科の先生に診断されました。足の痺れとほてりが酷かったのですが、知人からＳＯＤ様食品を教えていただき、飲んで1週間で効果がでました。

1日3回3包づつの服用でしたが、11月下旬より、1日6包にしましたところ、12月に入って足にピリピリというような痺れが出ましたので、又、9包に戻しました。そうしましたら痺れ感はほとんどなくなりました。

健康を考えてはいましたが、具体的にサプリメント等は摂っていませんでしたので、最初にしてとても良いものに出会うことが出来、感謝しております。ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

花粉症　健康維持

◆良好

東京都　72歳　女性　自営業

今年の花粉は少ないとは云っておりますが、毎年この時期は外出したくない程の花粉症が、おかげ様で全然といって良い程で、マスク、眼鏡なしで外出しております。

また、風邪の問屋と云われる私が、今年は一度も風邪をひかずに冬を越せそうです。

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。

Book 紹介

主食を抜けば糖尿病は良くなる！

江部康二（えべ こうじ）　高雄病院理事長　著

糖尿病患者に朗報!　お酒、油ものもOK
従来の食事療法の常識は非常識に

検査は空腹時ではなく食後に

これまで糖尿病と言えば、量が少なく、味気ない食事。塩分、脂分を極力控えた精進料理のような菜食しか食べられませんでした。人間から食べるという楽しみを奪ってしまうのが糖尿病患者のいちばんの悩みでした。

そんな糖尿病患者に朗報をもたらしてくれたのが、今回紹介する江部先生が書かれた本です。先生は、カロリー制限をあまり厳しく行わない「糖質制限食」と題した独自の食事方法で、糖尿病疾患に大きな効果を上げているのです。

その帯に書かれている効果のほどを紹介すると、

○実践した患者全員が劇的に改善
○薬剤に頼らないようになる
○インスリン注射を中止できた例も
○欧米もカロリー制限から糖質制限へ
○糖質をとらなければ、膵臓は休める
○空腹時血糖では意味がない食後高血糖こそ危険
○健康診断では見逃されやすい食後高血糖
○脂肪をたくさん摂っても食後血糖は上がらない
○人は穀物抜きでも生きていける
○現代人は糖質の摂り過ぎで脂肪が燃えにくい
○糖質制限食では酒を飲んでも大丈夫

と、これだけの見出しを見てもこれまでの常識とは大きく異なることばかりです。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

糖尿病は現代病と言われるように、今世紀に入ってから急に増えてきた病気です。厚生労働省の調べでは、日本人の一四〇〇万人が糖尿病、あるいはその予備軍だといいます。つまり、現代人の10人にひとりは糖尿病だということです。しかし、周囲を見回しても、そんなに糖尿病患者がいるとは思えないと思っていませんか？

確かに、通院して投薬治療をしている糖尿病患者は三〇〇万人で、推測の5分の1です。残りの一〇〇〇万人以上はどこへ行ったのかというと、実は、自分の糖尿病に気づかずにいるのです。

糖尿病は発見が遅れやすいといいます。会社などで定期的に健康診断をしていて、どこも悪くないから大丈夫、というのが落とし穴なのです。

江部先生は言います。

「会社などで行う集団の検診では糖尿病の初期段階のものはほとんど発見できないからです。集団で検診の場合、検診の朝には空腹の状態で行います。これは胃の検査なども行うのでどうしても胃が空っぽでないといけないわけです。ところが糖尿病の発見という面で言えば、空腹時に血糖値を調べて血糖値が高いということは、もうすでにかなり進んでしまった糖尿病

ということになるのです。その前の段階を発見するのには食後の血糖値を調べる必要があるのです」

すでに欧米では主流の療法

そもそも糖尿病というのは、血糖値が異常に高くなる病気です。普通は、血液中の糖分は膵臓で作られるインスリンによって体の細胞に送られ、エネルギーや脂肪などになるのですが、その膵臓の働きが悪かったり、インスリンの量が減ったりすると、血液中に糖分はあふれているのに、体内にエネルギーが運ばれなくなってしまうのです。

だから糖尿病になると、まずは血糖値を下げるために食事療法を行うわけですが、従来は、総カロリーと脂肪の摂取量に制限をもうけ、低カロリー、低脂肪を基本方針としてきました。

「糖質制限食では、カロリーや脂肪の量を制限するのではなく、糖質を制限することを基本としています。なぜなら、血糖値を上昇させるのはほぼ糖質（炭水化物）だけだからです。タンパク質や脂肪も糖質には変換されますが、その速度はきわめて遅く、血糖値を上げる要因としてはあまり問題にならないからです」

という江部先生の食事療法の基本は

1　ご飯やパンなどの主食やいも類など、糖質の多い食品はほとんど摂らない。

2　肉や魚、油ものなど、脂肪分やタンパク質の多い食品は好きなだけ食べてもいい。

つまり、主食を食べないで、代わりに炭水化物を含まないおかずばかりを食べることで糖尿病をコントロールしようというものなのです。加えて糖質が少ない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は適量なら飲んでもいいというのです。

実践編も刊行されている

この食事療法で、これまでよりもはるかに効果が大きく、効き目が早く表れるといいます。一〇〇近い症例の全員に劇的な改善が見られたそうです。

そんな先生の本には、食べてもいいもの、注意が必要なものが細かく記されています。さらに1週間の献立メニューも紹介されています。どれもこれまでの常識ではタブーとされてきた豚肉からマヨネーズやチーズまで盛りだくさん。糖尿病の患者さんでなくても普通の人が満腹感を得られるようなメニューなのです。糖尿病でなくても運動不足で太り気味の人にもおすすめです。

この療法は欧米ではすでに主流となりつつあり、日本でも近い将来そうなるといいます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ご注意

※糖質制限食は開始直後から効果があるため、経口血糖値降下剤内服やインスリン注射をしている人は低血糖発作を起こす可能性があります。そうした方は、必ず医師と相談し、できれば入院して糖質制限を行ってください。また、腎機能の悪い人には糖質制限食は適していませんのでご注意ください。

●ＳＯＤ様作用食品とは●
丹羽博士の開発

ＳＯＤとは、スーパーオキサイド・ディ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、健康のカギを握る物質として「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に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、それをキッカケに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
「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（No104）

気になる体脂肪

体脂肪とは、文字通り「体内の脂肪」のことです。一般に、**肥満＝体重の中の脂肪の割合（体脂肪率）が高い**、ということになります。体脂肪には、皮膚の下に溜まる『皮下脂肪』と内臓の周りに溜まる『内臓脂肪』がありますが、特に気をつけなければならないのが内臓脂肪です。内臓脂肪は内臓への負担が大きいことに加え、血液中に溶け出して様々な生活習慣病の原因となるからです。

そもそも体脂肪は人間が生きていく上で欠かせないものです。

■体脂肪の役割

★エネルギー源となる
★細胞やホルモンを構成する
★体温を保つ
★クッションとして体を守る

過剰なダイエットなどにより体脂肪が不足すると、皮膚や髪の毛にハリやコシがなくなったり、ホルモン分泌異常などが起こりやすくなるといわれています。しかし近年、「メタボ」などが話題となり、過剰な体脂肪が及ぼす問題が注目されています。体脂肪が増えないための、また減らすための食事を意識していくことが大切です。

体脂肪を減らすために

人間の体脂肪は、脂質からよりも食事中の糖質から蓄えられるといわれています。食事や間食から摂取するエネルギーの60％以上が糖質であり、糖質を過剰に摂取すると脂肪の合成を促進し、脂肪の分解を抑制してしまいます。ご飯やパン、パスタなどの糖質は比較的消化吸収がゆっくりですが、お菓子類、清涼飲料水などの糖質は消化吸収が早く血糖値を急激に上昇させてしまい、脂肪細胞を蓄えるためのインスリンの分泌を促進し、糖質から脂肪がつくられやすくなり体脂肪の合成を促進します。

糖質の摂り方

かといって、糖質抜きの食事は体にとってマイナスです。糖質は即効性のあるエネルギー源で、特にブドウ糖は脳、神経系、赤血球、筋肉などの唯一のエネルギー源なのです。糖質不足の状態が続くと脳や神経系の機能障害を起こすことがあります。また、肝臓に蓄えられているグリコーゲンをブドウ糖に分解することによって、肝臓の解毒作用が低下して肌荒れなどの原因になります。抵抗力の低下、疲労の原因にもなるといわれています。糖質はビタミンB1と一緒に摂取すると効率よくエネルギーとなります。また、食物繊維を一緒に摂取することで体脂肪を蓄積させないようにします。

※【不溶性食物繊維】
硬くてよく噛まないとならない食品が多く満腹感を得られやすい。
玄米・おから・ごぼう・きくらげ・エリンギ・切干大根など

【水溶性食物繊維】
コレステロールやナトリウムを体外に排泄する働きがある。
あしたば・納豆・プルーン・里芋・モロヘイヤ・おくら・ワカメ・コンブなど

1日3食

欠食すると空腹時間が長くなり、体内に脂肪を溜め込みやすくなります。3食きちんと食べましょう。夕食はカロリー控えめにして、肉類や魚類より野菜の量を増やすとよいでしょう。そして、寝る3時間前は食べないようにしましょう。夕食の時間が遅くなると余分なカロリー摂取になりやすく、体脂肪が増加しやすくなります。また早食い・まとめ食い・ながら食いはやめましょう。

良質なたんぱく質

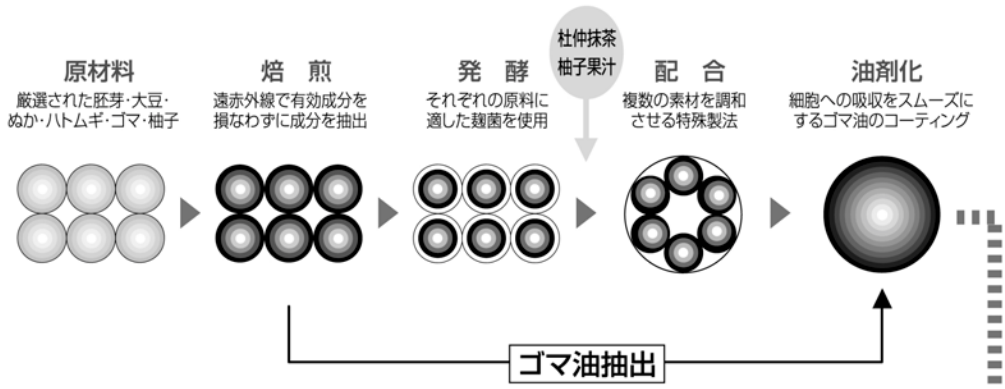
筋肉の材料となるたんぱく質を摂取することで、筋肉をつけ基礎代謝量がアップします。運動不足や加齢によって筋肉が落ちると基礎代謝量も少なくなるため体脂肪が溜まりやすくなってしまいます。動物性たんぱく質は脂質も多いのですが、動物性たんぱく質だけでは体内で合成することのできない必須アミノ酸をまかなうことができません。動物・植物性たんぱく質をバランスよく摂取しましょう。また、たんぱく質や脂肪の代謝を促進するビタミンB2、B6が含まれる食品と一緒に摂取しましょう。

体脂肪の適正範囲

男性 15～19％	女性 20～30％

【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。

ご要望の方は、最寄りの取扱店または、

日本SOD研究会
TEL
〇三－五七八七－三四九八

までご連絡ください。