台療しポ

ストレス社会に激増 うつ病、 不眠症

薬の副作用は?

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

現代 三悪のひとつ 医 療

ので、 うつ病は、気分障害の一種であり、 その原因と処方される薬の副作 欲や活力などを伝達する働きを ルアドレナリ れによってうつ病が起こるとい 経伝達物質の働きが悪くなり、 を特徴とする精神疾患です。 動 抑うつ気分や不安・焦燥、 増え続けている症状のひとつです。 本でもうつ病は社会の変化に伴い 等についてのご質問をいただいた 飲 れています。、セロトニン、と、ブ ノルアドレナリンなどの脳内の レスなどによって、 の低下、 者の方から、 欧米ほどではありませんが、 今回の丹羽療法レポ 丹羽先生に伺ってきました。 食欲低下、 うつ病につい は脳の中で、 セロトニンや 不眠 I ٢ 精神 は 症 スト など て、 そ 意 愛 神 日 雑なので安易な服用は本来の く危険もあるそうです。 機能も損ない、 れ

ています。

抗うつ剤は作用が

深刻な副作用を招

作用 すみ、 です。 眠 服 裏付けが出来ないことがほとんど るものなので、 は 体的に明らかな疾患があるわけで つ病の特徴です。というのは、 つ病の症状が現れるようになると としてまとめられないのがこのう と憂うつ感などを引き起こしてう 気 なく、 に過剰に反応して、多量の薬を 用 (1 ます。 や、 すると、 体重増. ということは、 排尿困難やめまいなどの 本人の主観的な訴えによ 抗ヒスタミン作用による し 口渴、 かし、 加などが出ると言 他人による疾患の ひとつの疾患 便 必要もな 秘、 目 の 副

医療で、 副作用について伺いたいのですが。 私はいつも、 -うつ病などで処方される薬の 悪いものが三つあると言 人間を苦しめる現代

ているため、

この働きが悪くなる

広がっていると、 ここ最近の景気悪化で社会不安が 悪いし、ストレスも多い。 不定愁訴と言うのだが、とにかく ところはないんだ。そういうのを 査をしてみるけれど、どこも悪い 夜眠れないと。それでいろいろ検 が痛い、耳鳴りがする。食欲がない。 抗不安薬のトランキライザー。 て歩けなくなる。それと三つ目が ちに副作用で骨がぼろぼろになっ くなる。そうやって続けているう とつは抑えるだけで治しはしない たくさんいる。もちろん、 やめると元に戻るからやめられな ステロイド。確かに効く。しかし、 ・参照)患者さんがよく言う。 なおさら誰でも 環境も とくに

ザーにも多くの種類があり、名称かかると、医者は何をしてくれるかと言うと、トランキライザーをかと言うと、医者は何をしてくれる

ています。

ひとつは正常な細

胞を

も殺してしまう抗がん剤。

もうひ

The state of the s

も異なる)」

どのような薬なんでしょう――トランキライザーというのは

も重なり、みんなノイローゼみた

不安になる。人間関係のストレス

のうちに何も言わなくなるんだ。用しているとボケてくるから、そ「みんな眠り薬。睡眠薬。だから常

体を使って汗をかいて、

肉体的に

ない

んだ。

自分で解決しないと根

ている。

カウンセラーなんかいら

そういうのを称して自律神経不安

ないけれど、自覚症状だけがある。

いになるんだな。

調べても何も出

治しているわけでもなんでもない。不定愁訴の人は不眠症の人が多いでしょ? 体がしんどいわけだ。らせておけば文句を言わなくなる。らせておけば文句を言わなくなる。

不定愁訴の薬なんだ。なんだ。眠らせてボケさせるのがないんだ。それがトランキライザー

しんどくてだめなんだ。集中力が

ていく。人間というのは、ある程度、 り使わない。どんどんうつになっ ら寝られない。 眠をとって、規則正しい生活に戻 をして、ちゃんと汗をかいて、 がいい。大事な事は、 いに動かない。 にぼかして眠らせて、 せと。それがいちばん大事。 してSODを飲んで体の新陳代謝 しい食事を3食ちゃんと食べ、そ そんなあほなことはやめたほう 体の活性を高め、 おまけに頭もあま しんどいからよけ 適度な運 しんどいか 無理 正 睡 動

いたら余計に眠れない」しんどいからといってじっとしてが疲れると眠れるんだ。眠れない、

ますよね。 方はものすごく沢山いらっしゃい―――でも、今、うつ病、不眠症の

る。 もいけない。 どんどん劣っている。 いと。それがないから、 あたって、そして這い上がって来 苦労して、 自分の心の悩みは自分で格闘して、 力がどんどんなくなってしまう。 分で解決する能力や判断力、 ていちいち人に頼っていたら、 て悩みはある。 は成り立たなかった。人間、誰だっ というのが流行っているというの になった患者さんが押しかけてい 「そうなんだ。うちもそれで薬漬け だいたい、今、 いろんなところにぶち 20年前はそんな職業 苦しいからといっ カウンセラー みんな狂 人間力が 精神 自

本的な解決にはならない。カウンセラーも最後は薬を勧めるんだ。なんだということを知っておいてなんだということを知っておいて

注1:トランキライザー

抗不安薬。脳神経に作用し、不安(恐怖)・緊張といった症状を緩和させる作用がある。睡眠時の緊張を緩和させるれる場合もある。パニック障害、不安障害、ストレス障害(PTSD、急性ストレス障害)など不安をともなう疾患に多く利用されている。また、症状によっては内科などでもなう疾患に多く利用されている。

◆丹羽先生診察ご希望の方は 御紹介、御予約いたします。 四部介、御予約いたします。 日本SOD研究会 もしくは 日本SOD研究会 まで お電話ください。

見込みがなく、

病院から追い出

追い出し、治る患者、だけをおいて、

「がん難民」とは、

標準治療で治る

病院としては

、治らない患者、

を

されることがある

で行 にの はっきりと見えてきます。 5 先生との対談も掲載され、 带津良一(帯津三敬病院名誉会長) とも親交があり、 代替医療の先駆者として丹羽先生 く紹介されました。本の最後には ディネーター 今回ご紹介する本「がん難民コ H んは、そんな患者さんたちの相 は生還した」の著者、 がん難民」は、 の ぼるといわれています。ここに 0) 自らが望む治療を受けられない ŋ が っています。 『報道ステーション』で大き ん医療と患者のあり 医師や病院の紹介を無償 かくして患者たち 全国で75万人にも 先日、 互いを認め合う 藤野邦夫さ テレビ これ 方

藤野さんがこれまでに相談に 母さん、妹さん、弟さんをがんで 母さん、妹さん、弟さんをがんで

ら、患者さんは、もう終わりといる治療を行ってもらえないことかな治療を行ってもらえないことかな治療を行ってもらえないことかな治療を行ってもらえないことです。

Book 紹介

がん難民 コーディネーター

- かくして患者たちは生還した -

藤野邦夫著(小学館発行)

本書の中でも

る

思惑もあるように思う」病院の治癒実績を挙げたいという

と言い、実際に厚生労働省のデータに「年間入院患者数」と「院内タに「年間入院患者数」と「院内本のがん医療の中心である国立中中がんセンターの場合、院内死亡比率はわずが3・35%にすぎません。これは他のがんセンターの2ん。これは他のがんセンターの2か01から3分の1から3分の1から3分の1から3分の1から3分の1から3分の1から3分の1から3分の1以下という低さです。

は。 で るのではないか、という批判もあ いることは確かだろう。その一方 くの患者を治すことが求められて (1 る 「この低さに う 患 だけというの *がん難民を最も多く出してい 国立系の病院には一人でも多 者だ 事 情 け が からんでい を は、 お では () 治 てい 療 な 水 るの る < 準 が で 治 ع 高

系の病院で治療を受けていた人た相談に来る患者さんのなかに国立事実、追い出されて藤野さんに

今の日

本のがん治療についても触

本

の中で藤野さんは手術

偏 重 0

れています。

ちが多いそうです。 多忙を極め勉強不足から新しい

藤野さんはそのような「がん難民」 ゆだねなければならない患者さん。 治療法を知らない医師などに命を

動を始められたそうです。 このコーディネーターとしての活

方々と、医療とのパイプとして

現場でがん治療にあたっている医 偏っているのが実態。 「日本のがん治療の実態は、手術に なぜなら、

> どを提案しようものなら、それこ そ医師の間で邪道扱いされかねな 放射線外科医等に比べて外科医の 長年手術中心に行ってきたため、 くない。 に治療に当たっていることが少な 彼らは学生時代に得た知識どおり ついて学ぶ時間的余裕もないので、 床の現場に出ると新しい治療法に 常識だったからです。そして、 療といえば手術、 で教育を受けていた頃は、 力が圧倒的に強く、 また、日本のがん治療は という考え方が 放射線治療な がん治

加えて外科医が日々進化し、 オー

かったのだ_

師の多くが、

かつて大学の医学部

藤野邦夫

がん難民コーディネーター

かくして患者たちは生還した

がん難民コーディネーター くして患者たちは生還した (小学館 101 新書)

使いこなせるのか疑問を呈してい ダーメイド化している抗がん剤を

さらに、さまざまな治療法を提

です。

しゃっていることと符号すること

案しながらも

ます。

という西洋医学の治療法には明白 ていれば適用できないし、 (**)** の、手術、 も万能ではない。 も薬を使い続けるわけにもいかな 効かなくなる時が来る。 な限界がある。これは西洋医学の 「抗がん剤を使い続ければいつか 手術にしても、 放射線治療、化学療法、 このように従来 がんが進行し いつまで 放射線

べている」 所長は、21世紀のがん医療の中心 研究所のエルヴェ・フリードマン のひとつ、フランスのキューリー としているのか。 のような方法で限界を打ち破ろう ならない。では世界の医療界はど 権威も認めざるをえない事実に他 は免疫療法になるしかない、 西洋医学の牙城 と述

です。これは丹羽先生が常日頃おっ 免疫療法を軽視する国はないそう

ないと言います。 判断力を養わなけ だから、 来るだけ多くの情報を収集し、 とどのつまり、 がん患者とその家族 このような状況 れば がんと戦え

出

は

Ŋ るのはやはり情報である」 な方法を提案してくれる病院があ 院を探すようにしたい。 見切りをつけて、治せるという病 うがないという病院にはさっさと おもしろいもので、どこかに適切 査しても分からない、手の打ちよ 「あいまいなことを言う病院や、 医師がいる。それを探り当て 世の中は

になるといわれています。 冊でしょう。 の備えのためにも、 まもなく二人に一人ががん患者 おすすめ これか

ら



ところが先進国

の

中で日本ほど

SOD愛飲者 インタビュー SOD愛飲者 インタビュー

改善 5年間

『悩み続けたニキビが根本から たのはSODの

山 下みどりさん2歳女性

お

か

ば、 には大きな悩み る れが大人のニキビ。 山 14 たの 年 今回 下みどり 女性 頃です。 は、 イ が ・タビュ いち っさん 神 ところがみどりさん 奈川 25 が ば ん光 歳。 県に 1 あ りました。 させてい ŋ お 25 歳と 住 輝 ま 11 ただ 7 13 0

立 たのです。 あ から深夜まで 日 女 ち仕 た。 へは、 たとか。 る神奈 が緊張の連 埼 玉県の郊外に生 学校卒業と同 事 美容師として で、 Ш 新し で 続。 見習 力 人暮ら ツ (V さらに、 環境 1 13 . 時に 中 0) ま 0) しを始 仕 練 は 0) れ 事を 習をして 閉店して 勤 育 中 1 務 で、 9 Н 先で た彼 始 め 中 毎 ŧ 8

事の そのうえ、 か -|一人暮らしですからどうしても食 らくるストレスなどが重なっ バランスは良くないですよね。 睡眠不足と環境の 変化

> てニキビができ始めたんです。 赤に腫れた大きなニキビが」 んでしょうね。 首からあごに 真っ か け

を患っ 供 うです。 ン キ か プー تتر ビ 0 まだ二十歳という若さで顔 れることも 美容院 頃 は辛かったはず。 たことが 液を使用 始め 軽 度 0) 仕 のうちは首からあご 0) しば して ア 事 あ トピ ŋ で しばあったそ いると、 几 六時 肌 そもそも子 1 は 性 一皮膚 中 弱 手 にニ シ 11 が ヤ 炎 ほ

> 広がり、 め それが4年前、 ところが、 ミリグラムで8千円という高価 がすごく痛かったです。 か グとイオン導入で皮膚の角質を ました。 まずは抗生物質を飲んで炎症を鎮 とう美容皮膚科に駆け込みました。 を塗るのも痛くて辛くなり、 の厚塗りで隠していたみどりさん。 レスなどでできたニキビなの 「毛穴のつまりと栄養の偏り、 Ų 同時にビタミン剤を処方さ レ あと、 I そのファンデーシ ザー治療で消毒。 21歳のとき。 ケミカル 加えて ے 彐 な

にかけてできていたニキビが それをファン デーシ とう 彐 額

ピーリン スト で、 15 れ 溶 n らく た。 根 多 11 れ 額 る は 0) 治

した ションも 購入し、 か なりの出費で

いたのです。 回 みどりさんは3 さす の負担と不安が彼女を襲っ するとまた出てくる。 この皮膚科に通って ま かどうかわ がに抗 ŋ ました。 生物質を飲むと 年も からない しかし、 0) 間、 効 まま、 週に ま ば 腫

気がしていたんです. れらは表面的なことでしかなく、 れていたのでしょうが、 「毛穴の詰まりなどは確かに改善さ 本的に改善されていないような やはりそ

Dでした。 そ んなときに出会った その出会い は 0) がSO

皮膚呼吸できる特別なファンデー



親スバッ! 現在放映中の

丹羽先生はじめ

丹羽メディカルの ノビ CM

いよいよ・・

テレビ朝日

枠内にて4月より 放映予定

ことがあるという方がいらして、 いいと教えてくれたんです る話をしたら、SODというのが 何気なく自分もニキビで悩んでい 「お客さんでアトピーで悩んでいた

そくネットで丹羽先生のことを検 美容院に来ていた男性のお客さん 索したのです。 くなったとか。 察してもらって薬を処方されて良 横 か らの情報でした。その男性は新 浜にある丹羽先生の診療所で診 みどりさんはさっ

Ŋ

たんです。なによりも根本的な改 善につながるような気がしたんで て、これは良いかもしれないと思っ 「詳しいことがたくさん載ってい

みどりさん。 「自然の素材を使っているものだか 体に悪いものじゃないことは という不

り寄せ、 さっそくSOD様作用食品を取 1日6袋ずつ飲み始めた

6 安はありました に良くなるのかどうか、 わかっていましたが、これで本当 そんな不安なときに販売元の丹

す

その都度、 のです。 より先に生理痛に効果が出てきた らしたりしているうちに、ニキビ んか?〟といった連絡をもらい、 なにかわからないことはありませ 羽メディカルから、いかがですか? 飲む量を増やしたり減

そのカイロに久しぶりに行ったら、 のだったんだって確信できたんで てくれて、 痛にもいいことなどいろいろ教え 先生にもSODってどうなんです 箱だったんです。それでカイロ て、これなんだろうと思っていた ういえば高校時代から置いてあっ SODが置いてあったんです。 なんと、 クに通っていたくらいなんです。 は月に一度はカイロプラクティッ いたんです。埼玉に住んでいた頃 「中学3年生のときにヘルニアにな 以来、生理痛がひどく悩んで と聞いたら、ニキビや生理 私が飲んでいるのと同じ ああ、 やっぱりいいも そ の

すでにSODと縁があったんですね。 なんと、 みどりさんは高校時代

y

h

生理痛が治まったんです」 いったことに気をつけていたら、 を摂っていなかったんです。 ないものですから、ついつい水分 て立ち仕事で頻繁にトイレに行 ようにも言われました。 「カイロでは、水分をたくさん摂る 美容師 そう

気づいたらニキビも引いていたの 長年苦しんで来た生理痛を克服し、 わけです。そうしてみどりさんは 代謝を促すのにSODが活躍する るには水分は欠かせません。 代謝を促し、悪いものを排出 その す

前のひどさと比べれば大したこと まだあごに出たりはしますが、 「ホルモンのバランスが崩れると、 以

Le le

から。このごろはSODを飲まな でウソみたいに治ってきたんです なんだったんでしょうね。 SOD で3年間もお金をかけてきたのは ないって言えますね。美容皮膚科 も手放せません」 いと心配なくらいです。これから

事へ転職できたのも、 になったからでしょう。 を変えました。エステシャンの仕 エステティックサロンへと仕事先 みどりさんは、 今、 美容院 肌がきれ から



お聞かせ下さい。

難病で苦しむ方たちが、 でも早く良い治療法に 行き当たるように、 本誌 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。

E

たもので 「活性酸素」を取り除く「酵 ド・ディスムターゼの頭文字をとっ 系」のことです。 SODとは、スーパーオキサイ

素を取り除くSODという酵素が gことが明らかになってきました。 など、さまざまな疾病を引き起こ 体内に増加すると、がんや成人病 てきました。そして、活性酸素が 働きと役割がクローズアップされ 5て「活性酸素」と「SOD」の 体内に活性酸素が増えても、本 最近、健康の力ギを握る物質と 人間や動物には余分な活性酸

> 存在していて、病気を防ぎ、 Dだけでは追いつかなくなってい 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SO 健康を守ってくれます。ところ 現代社会の弊害(公害、 薬害、

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

です。 されたのが丹羽SOD様作用食品 それを、内服できるように研究

学博士は、京都大学医 学部を卒業し、 まったくないがん治療 めました。副作用が くされ、それをキッカ 注目を集めていたとき にご子息を白血病で亡 士として数々の研究が ケにSODの研究を始 医学博

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

代替医療に対する関心や認識も高 世の中の流れが向かっています 診療の時代です。 ていた、本当の意味での人を診る まり、丹羽博士が4年も前から言っ 東洋医療などを統合した医療へと 幸いなことに最近、 西洋医

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

開発には実に二十年もの歳月が必 要でした。

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

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」

SOD様作用食品の効果 小冊 子



丹羽療法を知る ・ブックガイド

がん治療 究極の選択

談

社

丹羽SOD様作用食品 摂取者 の体験報告」日本SOD研究会

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

7

あしたも元気 No 111

外食 が多 い 時 は

5割が週に2~5回以上の外食をするとい う結果があるようです いかもしれませんが驚くことに、国民栄養調 査によると40代男性の約6割、50代男性の約 日常で外食を全くしないという人は少な

バランスも偏ってしまいます。 は忙しいようで、メニューも偏り、結果、栄養 …そう思っても、特にサラリーマンの昼食時 外食をするならゆっくり味わって食べたい

ミン、ミネラルが不足しています。 これらは糖質、脂質が多くたんぱく質やビタ のはお蕎麦やスパゲッティー、ラーメン、チャ ハン、カレー、丼物などの一品料理ですが 外食で簡単に食べられるものとして多い

外食と家庭食の大きな違い

糖質、脂質が中心のメニューが多い 量が決められている(量が多い)

塩分量が多く、味が濃い

材料がわかりにくい

栄養バランスがわかりにくい

で摂り、外食の不足分を補うことが大切です。 ことではありません。夕食はできるだけ自宅 まいますが、それを朝食で補うことは容易な とも外食の場合は野菜類がとても不足してし にとどめるようにしたいものです。昼食、夕食 外食を多くしてしまう人は、せめて一日一食

か成分表を見てみるのもよいかと思われます。 われます。その時に、材料を秤で量ってみると まには調理をして確認することが必要だと思 を知るためにも、普段料理を作らない人も、た す。自分に必要なエネルギー量がどれだけか れた食事をゆっくりすることがとても大事で ンドローム」を予防するためにも、バランスのと 数年前から話題となっている「メタボリックシ

料理別外食のとり方

一般的な和食の場合

たっぷり入りますし、ポン酢やかぼす、レモンな いので醤油や塩をかけるときはなるべく控え 組み合わせれば、およそバランスのとれた食事 野菜や豆腐類の煮物や浸し物を副菜として ューを選ぶときには大いに利用しましょう。 どの酸味が使えるので冬に限らず、外食のメニ 目にしましょう。鍋料理は野菜やきのこ類が になります。ただし、和食は甘辛い味付けが多 多いです。魚や肉を主菜としたものを一皿と、 洋食や中華に比べるとカロリーは低いものが

一般的な洋食の場合

油剤化

ーズに

細胞への吸収をスム・

するゴマ油のコ

サラダなどは必ず残さずに食べましょう。 らばかりに偏った外食は避けましょう。またソ ケ、メンチカツなどは油で揚げているので、これ ものです。そして主菜に添えてある温野菜や ース類もかけすぎず、なるべく控え目にしたい は高くなりがちです。肉や魚のフライ、コロッ 和食に比べると油脂を多く使うのでカロリ

一般的な中華の場合

杜仲抹茶 柚子果汁

ゴマ油抽出

配 合

複数の素材を調和

させる特殊製法

酵

発

それぞれの原料に

適した麹菌を使用

かけなどは具がたっぷり入りますし、野菜が のもよいでしょう。また、八宝菜や野菜のあん たくさん入っているので栄養バランスはとりや は割と油の使用量が少ないので、これらを選ぶ うです。シューマイやレバにら炒め、かに玉など ヘットなどの動物性の油脂を使うことも多いよ 減量中の方は特に気をつけましょう。ラードや 中華料理も油を多く使う傾向があるので、

一般的な丼物・麺類の場合

焙 煎

遠赤外線で有効成分を

損なわずに成分を抽出

加工処理·完成

いので汁は残すようにしたほうがよいでしょう。 を一品追加しましょう。また麺類は塩分量が多 資源や野菜類がかなり不足してしまいますの す。ざるそばやかけそば、冷や麦などはタンパク 少なくしましょう。丼物も麺類も糖質偏重で ので、食べ過ぎたと感じる場合はごはんの量を でなるべく具の入ったメニューを選ぶか野菜料理 丼物のごはんは一般的にはごはんの量が多い

原材料

厳選された胚芽・大豆・ ぬか・ハトムギ・ゴマ・柚子

【栄養士 高橋広海】

日本SOD研究会

までご連絡ください。

造粒・パッケージング

バックナンバーについて

患と活性酸素の関係について掲載 でに発行した「会報」のバックナン ーを用意しています。様々な疾

または、

ご要望の方は、最寄りの取扱店

○三−五七八七−三四九八