

# スポーツと活性酸素(後編)

## 運動量が多いと短命になる!

春山茂雄・田園都市厚生病院院長

### 目次

- Q: 激しい運動は、活性酸素の害を受けて不健康になる?
- Q: スポーツ選手は故障が多く、寿命も短い?
- Q: マラソンの女子選手は、生理不順が多い?
- Q: 脂肪を燃やす運動として最適なのはウォーキング

丹羽SOD様食品の摂取症例から

さまざまな不定愁訴に有効な丹羽SOD様食品

# 日本SOD研究会がおとどける 健康増進と病気の 老化予防のQ&A

No. 12

FUJI  
MARKETING  
SYSTEM

始めに・・・前号(Q&A11号)では、「スポーツは体にいい」という常識に対し、「スポーツは万病のもと」という最近の研究を掲載しました。本号では、「激しい運動は、体に悪い」ことを、もう少し掘り下げて、述べてみたいと思います。

会社での昼食後の休憩時間に、必死の形相でジョギングをしている方が居れば参考にしてください。

なお、本文は、春山茂雄・田園都市厚生病院院長による「脳内革命(サンマーク出版刊)」から引用しました。

Q:「激しい運動は、活性酸素の害を受けて、不健康になる」って本当ですか?

A:運動選手は、見るからに頑強そう  
で、人一倍健康そうに見えます。ま  
た鍛えられた筋肉は美しくさえあり  
ます。彼らの肉体はハードなトレー

このQ&Aは、病気の90%に関するといわれる活性酸素、活性酸素を除去する丹羽SOD様食品など、さまざまな症状や疾患について、最新の情報を掲載しています。定期的に発行されますので、毎号お集めになりますと、健康管理ノートができます。このQ&Aは、最寄りの丹羽SOD様食品取扱店でお求めになれます。



ニングによってつくられています。しかし、そのトレーニングによって確実に活性酸素の害をこうむっていることを指摘する人はめったにいません。

スポーツ医学をやった人にはわかりませんが、彼らには見かけは強そうでも、けっして肉体的に健康とはいえないのです。むしろ不健康だといったほうがよいかも知れません。

Q:「スポーツ選手は故障が多く、

寿命も短い」といわれていますが？

**A:**その証拠として、一般の人はけっこうハードな仕事をやりながらも、ちゃんと定年の60歳まで勤めあげますが、スポーツを職業とする人で60歳まで現役などという人は見あたりません。

プロ野球も30歳を過ぎればベテラン、40代の現役はまれな存在です。マラソンなどは20代が盛りで、これも40代は無理です。相撲も20代中心です。それだけではありません。スポーツ選手は一般人にくらべると、肉体の故障が多く平均寿命も短いのです。

**Q:**「マラソンの女子選手は、生理不順が多い」と聞きますが、マラソンのような、身体を激しく消耗するスポーツ選手には、どのような影響が出ているのですか？

**A:**最近では素人マラソンがはやりで、一般の人にもよく走っています。好きで体の犠牲も厭わないというのならけっこうですが、もし健康のためにとこのなら「おやめなさい」と忠告します。素人のマラソン

ンは百害あって一利なしです。

女性のマラソン選手などは、それで青春を燃焼し、一つの人生をかたちづくる意味ではそれなりの選択肢ではあります。が、ふつうの意味での女の幸福は難しいはず。なぜならほとんどの選手が生理不順になるから。生理があっても無排卵が多い。精子、卵子は活性酸素の害を受けやすい。過激なスポーツをやる選手は子供が産めない。産んでも奇形が多いといったマイナスをこうむる確率が高いのです。男子の場合でも無精子というのが多く見られます。

**Q:**若いときは、身体を鍛えることが大切と思いますが、激しい運動はいつまでも続けて良いのでしょうか？何歳ぐらいになったら、激しい運動は避けるべきですか？

**A:**お腹がせり出してきたらどうす

ればよい。筋肉が減ったのですから、ふたたび筋肉をつければよいのです。

ただ、ここで一つ問題なのは、筋肉をつけようとするとエネルギーが発生することです。そのとき毒性の活性酸素が出てくるので、これをしっかりと中和させる必要があります。

25歳くらいまでの若い間は活性酸素の毒を中和するSODが十分つくられるので、きちんと中和することができます。

しかし、このころ、つまり脳の発育が止まるころにな

るとどういうわけか、SODの蓄積がガクンと止まってしまうのです。だから

体を鍛えて筋肉をつけるのなら、まだ脳が発育中の若いときがよい。若ければ激しい運動をして多少の活性酸素が出て平気だからです。この時期に筋肉をつけておきあとはそれを衰えさせないようにする

とです。

**Q:**「激しい運動（無酸素運動）では、脂肪は減らないーやせない！」

**A:**やせる願望は、男女問わずに強いようです。肥満が成人病のもと

激しい運動は二十五歳までしておく

お腹がせり出してきたらどうすればよい。筋肉が減ったのですから、ふたたび筋肉をつけなければいけません。ただ、ここで一つ問題なのは、筋肉をつけようとするとエネルギーが発生することです。そのとき毒性の活性酸素が出てくるので、これをしっかりと中和させる必要があります。

二十五歳くらいまでの若い間は活性酸素の毒を中和するSODが十分つくられるので、きちんと中和することができます。しかし、このころ、つまり脳の発育が止まるころになるとどういうわけか、SODの蓄積がガクンと止まってしまうのです。

だから体を鍛えて筋肉をつけるのなら、まだ脳が発育中の若いときがよい。若ければ激しい運動をして多少の活性酸素が出て平気だからです。この時期に筋肉をつけておき、あとはそれを衰えさせないようにすることです。

しかし脳の発育が止まったら、もう体を鍛えられないかという、そんなことはありません。脳の若さを保つには、脳内ホルモンをふんだんに出せばよいから。脳内ホルモンを出すことで活性酸素の害を中和しながら体を鍛えればよいのです。したがって二十五

93 ● 激しい運動は二十五歳までしておく

であることを考えれば、よい傾向ですが、大きな誤解があるようです。これは「運動で脂肪を減らせる」を信じていることです。

パワートレーニング（無酸素運動）では、脂肪はほとんど燃えませんが、脂肪が燃えるのは、ゆるやかな運動をしたときです。

つまり筋肉の動かし方には二つあり、筋肉をつける運動（無酸素運動）、もう一つは脂肪を燃やす運動（有酸素運動）、これはまったく種類が違います。

筋肉をつける運動がパワートレーニングです。重いバーベルを上げたりするのがそれです。

これに対しジョギング、ウォーキングのように、運動としては軽いが長い時間をかける運動が脂肪を燃やす運動です。

**激しい運動では、脂肪が燃えない**

なぜ激しい運動では脂肪が燃えないのか。脂肪が燃えるためには酸素がたっぷり必要なのですが、激しい運動では、運動のために酸素が動員されてしまっているため、脂肪が燃えようがないのです。

したがって百メートルの全力疾

走では脂肪はいつさい燃えませんが、だから肥満防止が目的ならば、つらい運動などはあまりやり過ぎないことです。そんなことをしても効果がないばかりか、**激しい運動は活性酸素の害を引き出すだけです。**

❶：「脂肪を燃やす運動として最適なのはウォーキング」といわれていますが？

❷：いい呼吸をしながら、楽な運動を長時間やると、酸素がたっぷり供給され、脂肪はほとんど燃えてくれます。脂肪を燃やす運動として最適なのはウォーキングです。私の病院ではマンツーマンで小1時間やってみてもらいます。これですいぶん効果を上げています。

ゆるやかな運動は脳内ホルミネも分泌させます。これが運動そのものを心地よいものにしてくれます。食事をしてから少し休憩して、それからウォーキングをすると、多少の食べ過ぎであっても脂肪はほとんど燃えてくれます。

なおウォーキングの量は

1日トータルで1万3千歩が目安です。日常的にも歩きますから、ウォーキングでは8千歩から1万歩でよい場合もあります。これは個々のライフスタイルから計算してみてください。

問題はゆるやかな運動が、現実的にはなかなかこまめにできないことです。よいとわかっていても、なかなかできません。誰か仲間と行うことが、長続きのコツで、私の病院では患者さんに怠けずに続けてもらうために、相手をする人間をつけているのです。



编者コメント・・・やせる目的の運動ではなく、筋力を付けるための運動をする必要な場合もあります。このようなときには、活性酸素の弊害を除去するために、運動の前後に、SOD様食品を摂取することも考えてみてはいかがでしょうか。

**命と健康のために  
SODロイヤル**

SODロイヤル(丹羽SOD様食品)は、丹羽博士が長年をかけて開発した、天然の植物・種子を素材にした天然製剤で、副作用などの心配は皆無の健康食品です。

国際製法特許取得



### 丹羽SOD様食品の摂取症例から

以下に、丹羽SOD様食品を、実際に摂取していた  
だき、さまざまな症状や疾患が改善された症例を、掲  
載いたします。

### さまざまな不定愁訴に

### 有効な丹羽SOD様食品

全身倦怠感を始めとする

頭痛・肩こりなどの愁訴が消失！

K・T 29歳 女性 会社員

日々の生活が忙しく20代後半から愁訴が出現  
22歳のときに、現在の会社に入社して以来、OA  
機器に向かい伝票の処理をしている。通勤時間  
は30分程度だが、帰宅は遅く、8時頃になること  
が多い。帰宅後、夕食の手伝い、洗濯、掃除など  
の雑用が多々ある。

20代前半では、たいして疲労を意識することも  
なかった。疲れて寝ても、翌日には快適な朝が迎  
えられた。ところが、20歳代後半になって疲労  
感を自覚することが多く、帰宅後睡眠をとっても  
疲労感は以前のように解消しなくなってきた。

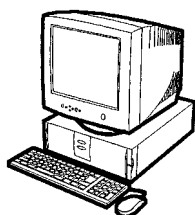
最近、全身倦怠感を始めとする頭痛・肩こり  
などのさまざまな愁訴が出現。それらの愁訴は朝  
から発症し、会社では午後から愁訴が強い。

治療院の先生に勧められて摂取を始めた

そのような折り、肩こりの治療に 治療院を  
訪れたところ、丹羽博士のSOD様食品を紹介さ  
れた。活性酸素の弊害についての説明書もあり  
少し不安だったが、「ワラをもつかむ気持ち」で  
摂取を始めました。摂取量は1日当たり4〜6  
包であった。

摂取開始後1週間ほどは、全く変化が認められ  
ず効果に不安を持つこともあった。しかし、摂  
取開始後3週間後頃から会社での愁訴が半減し  
ているような印象を受けた。約1カ月後には  
朝起床時の愁訴がかなり改善してきた。

摂取開始後約3カ月で、さまざまな愁訴が半減  
現在、摂取開始後約3カ月になるが摂取以前  
と比較して、全体として愁訴が半減したように感  
じている。今後はSOD様食品だけに頼ること  
なく自分自身の生活態度の改善も行い、完全緩解  
に近づきたいと思っています。



本文は、編者が摂取症例K・Tさんに面談を  
して、摂取後の経過を聞き取り調査したものです。  
なお、本文はこの欄の趣旨にあつように、聞き  
取り内容を追加・修正いたしました。

丹羽博士が長年をかけて研究・開発し、多く  
の学会や研究機関で臨床成績が確認されてい  
るSODロイヤル(丹羽SOD様食品)を始め  
とする、活性酸素を除去するルイボスTX、  
スーパールイボスティ、SODクリームな  
どは、下記の取扱店でお求めになれます。



[当商品には合成着色料・合成保存料は使用していません]

お問い合わせ先

製造・発売元

有限会社 フジ流通システム

埼玉県富士見市鶴馬3489-1