

特集 丹羽療法 治療レポート 熱中症

炎天下の屋外に長時間・閉め切った屋内
温度、湿度上昇に気付かない

お年寄りは要注意

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/>

この度の東北地方太平洋沖地震により、被害を被られた皆様、心からのお見舞いを申し上げます。また、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

昔は熱中症というと、真夏の炎

天下や、高温多湿の場で長時間、労働やスポーツなどをしていて起こるものでした。20世紀中頃までは、鉱山、紡績、金属鍛錬、船内作業などの職場で熱中症が多発していました。しかし、20世紀後半になると、労働者の栄養状態が良くなり、現場も機械化され、冷暖房も普及したことから、熱中症は激減したと考えられていました。

ところが、地球温暖化により、ここ数十年、日本の夏の気温も上昇し続けています。さらに都会ではヒートアイランド現象も起きています。このヒートアイランド現象というのは、アスファルト舗装、ビルの輻射熱、ビルの冷房の排気熱、車の排気熱などによって、夏になると近郊の周辺地域よりも気温が数度高くなる現象です。等温線を

描くと都市部が島の形に似ることからヒートアイランド現象と呼ばれています。ヒートアイランド現象については、光化学スモッグのもとになる光化学オキシダントの生成を助長したり、局地的集中豪雨との関連性も指摘されています。

このような気象状況の激変によって、熱中症で倒れたり、病院に運ばれる人の数は増え続けていたのです。とくに、外での肉体労働、高齢者に多く、重度になると死亡する例もあるといえます。今や日常のなかにも熱中症は潜んでいるのです。

また、今年の夏は、東日本大震災の影響で大規模な節電が見込まれます。無理をしてエアコンを切り、気づいたら熱中症、という人が増えるかもしれません。特に気をつけなければいけません。

自覚症状でみる熱中症

熱中症は、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ち悪い」と思っている間に症状が進んでし

もうケースも多いのです。めまいがして気分が悪くなり、周囲の人の気遣いに「大丈夫」と答えたすぐ後に倒れてしまう場合もあるようです。毎年被害が後を絶たないのは、自分で気づきにくい、またはたいしたことはないと感じてしまふことが多いからでしょう。炎天下や暑い場所に長くいる時は、自分で気をつけるのはもちろん、周囲の人間同士で気をつけ合うことが何より大切です。

次の状況、症状があったらそれは熱中症です。

○熱痙攣^{けいれん}

汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われますが、このけいれんは血液中の塩分が低くなり過ぎて起こる症状。水分を補給しないで活動を続けたときはもちろん、水分だけを補給したときにも発生しやすくなります。暑いなかでの運動や作業中に起こりやすく、痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部の筋肉に発生しやすいといえます。

○熱疲労

体内の水分や塩分不足、いわゆる

脱水症状によって発生します。死に至ることもある熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要です。たくさん汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常か、やや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多いです。

○熱射病

水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたした状態。そのままだけに死に至ることもあります。救急車を手配するなど、緊急に対処する必要があります。汗はかいていませんが、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃を超えることが多いです。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともあります。

疾患のある人は 特に注意

では熱中症とはどのような病気なのでしょう。厚生労働省の資料からご紹介します。

熱中症は、高温多湿な環境のなかで、体内の水分や塩分（ナトリウ

ムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が衰えて発生する障害の総称で、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・倦怠感・虚脱感、意識障害・手足の運動障害などの症状が現れます。

熱中症が起きやすい環境は、高温多湿で無風な状態の場所です。このような場所では汗が蒸発しにくくなり、発汗が増え、脱水症状になります。実際に熱中症が発症するかどうかは、個々の労働者の健康状態も大きく影響します。例えば糖尿病を患っている人の場合は、血糖値が上がると糖が漏れ出すことで尿で失う水分が増え、脱水症状が起こりやすくなります。

高血圧や心疾患の人が水分や塩分を尿の中に出す作用のある薬を服用して、高温多湿の場所で作業をすると、やはり脱水症状になりやすいです。腎不全で塩分摂取を制限されていると、塩分不足になりやすいです。

また、精神、神経疾患で自律神経に影響のある薬（パーキンソン

病治療薬、抗てんかん薬、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬など）を内服している場合や、広範囲の皮膚疾患の人は、発汗や体温調節がうまくいかなることもありますから注意が必要です。

その他にも、風邪などで発熱しているときや、下痢などで脱水症状の場合、太っていて皮下脂肪の厚い人も発熱に影響があります。

つまり、これらの疾患の方は、これからの季節、熱中症にはより気をつける必要があるということです。

節電しなくても 熱中症の危険

熱中症の根本には、人が体温を調節するメカニズムがあります。体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができます。

しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難し

くなるため、体温調節は汗をかくことだけに頼ることになります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるのです。そのため、汗をかいて体温調節することすらできなくなってしまうのです。

また、体温が37℃を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとしします。しかし、このとき体温がさらに上昇し、汗をかくことで体の水分量が極端に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮しはじめます。つまり、ここでも熱が放出できなくなってしまうのです。

熱中症は、こうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。実は、炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こり得るのです。実際、高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されるというケースも少なくないといえます。高齢

者は体温調節機能が衰えているうえに、気温の上下などに対して鈍感になっていくからです。喉が渴いているかいないかも自覚しにくく、水分を補給しないことが多いのです。

予防とその対策は

熱中症にならないためには日頃から予防を心がけることが大切です。それは、他の病気などに比べたら決して難しいことではありません。要点は5つ。

1・体調に気をつける

睡眠不足や風邪気味など、体調が良くないときの炎天下、日中の外出はなるべく控えましょう。

2・着るもので予防しましょう

通気性のいい素材、デザインの服を着ましょう。また、帽子も必ずかぶりましょう。日傘なども効果的です。

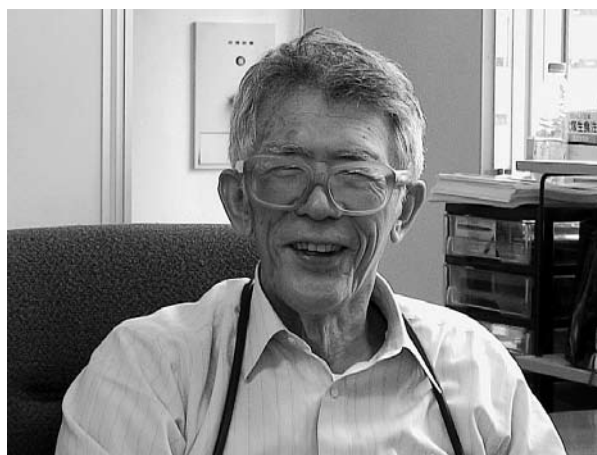
3・水分補給を多めに

人は喉が渴いたと感じた時にはすでにかなりの水分不足になっていますので意識的にこまめに水分

補給しましょう。エコを意識して、常にマイボトルを持ち歩くのもいいでしょう。

4・年齢、持病などを考慮に入れましょう

発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になり



やすいので、年齢を意識して予防を心がけることが大切です。また、先に挙げた持病のある方は、特に注意をしてください。お年寄りの一人暮らしの方、親戚知り合いにお年寄りのひとり暮らしをしている人がいたら、閉め切った部屋でエアコンなしで居ないよう注意を

してください。エアコンを使わないのなら、風通しの良いところ度過ごすようにしてください。

5・最後は丹羽先生からのアドバイスです。

「どうしても日中の炎天下に出かけなければならぬ場合は、SODをいつもより多めに摂取するようにしましょう。」

対処法は？

熱中症になったなと思ったら、まず涼しい場所やエアコンの効いた涼しい室内に移動しましょう。

そして水や水で冷やしたタオルを手足、頭、顔に当てて体をクールダウンさせましょう。近くに冷たいタオルがないときは、う

◆丹羽先生診察ご希望の方は

御紹介、御予約いたします。

※自由診療となります。

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。

ちわや服、ハンカチなどで風を送り、とにかく体を冷やしましょう。

それと同時に水分補給。できれば水分だけでなく塩分もとりたいところ。スポーツドリンクなら両方を補えるので、スポーツドリンクなどをゆっくり飲みましょう。

また、ミネラル豊富で抗酸化作用の高いルイボスティーも両方補えるドリンクとしてお勧めです。

それでも回復しないようなら、必ず病院に行くようにしてください。

熱中症は、回復してしまえば終わり、というものではありません。

熱中症になった経験のある人は熱中症になりやすいともいわれています。また、熱中症で体温が高くなると、大腸でつくられた内毒素が血液中に漏れ出て、体温が正常に戻っても体の抵抗力が弱まるという研究結果もあるようです。熱中症になった後は、病院で受診して大事をとるとともに、SODで活性酸素を除去し、身体の抵抗力をつけ、しばらくの間は体をいたわる生活をする必要があるようです。

愛飲者一
SODインタビュー

幼児のアトピー、痔から一家の花粉症まで

家でSODが大活躍

愛知県 三田芽衣さん（40歳）

愛知県にお住まいの芽衣さんには7歳の長男、3歳の長女、間もなく1歳になる次女の3人のお子さんがいます。育児、家事に毎日が大忙し。そんななか、去年（平成22年）の暮れ、下のお嬢さんの全身に赤い湿疹が現れたのです。

「9か月になったばかりで、急に赤い発疹がブツブツと出てきたんです。全身でしたから、最初は水疱瘡かなと思って、内科に連れて行きました」

しかし、水疱瘡にしては熱もなく、皮膚科の診療を勧められました。その皮膚科で言われたのがアトピー性皮膚炎という診断でした。「まだ幼児ですから、早めに対処すれば治ると言われてステロイドの塗り薬をいただきました。うちは主人も私も子供の頃、乾燥肌でしたから、遺伝でしょうね。ステロ

イドも幼児用に弱いものを処方してもらって塗っていました。しかし、発疹はいつこうに治まらなかつたんです。むずがるし、子供も私も眠れないし大変で、医者に相談したところ、薬を強くしてみようと言われました」

しかし、お嬢さんの湿疹はいつこうに良くならず、薬はどんどん強くなっていったといえます。さすがにステロイドの危険性は漠然と感じていた芽衣さん。

「これでいいのか怖くなりました。周囲のママ友達も心配して、病院を変えたほうがいいとか、このサプリがいいとか、あの治療法がいいらしいとか、いろんな話が入ってきて、正直、混乱していました」

ステロイド一辺倒ではなく、漢方を始めとする、いいと言われるものをいろいろ取り入れて治療すると聞き、ナチュラル志向の芽衣さんのアンテナが動きました。

「実際にその病院に行ったわけではなかったんですが、ネットで病院のホームページを見ていたら、SODのことが掲載されていたんです。丹羽免疫研究所の注目のSOD療法、アレルギーの原因になっている活性酸素をおさえます、と書かれていました。それでSODというのはなんだろうと、今度はSODのこと、丹羽先生のことを調べまして、これはいいものだ、本物だと思ったんです」

もともと健康食品やサプリメントが大好きだったという芽衣さん。ネットの情報を調べ、大丈夫と思つたら、あとは迷いなく通販でSODを購入していました。

「二日1包を小分けにしてあげていたら、最初の1週間で赤かった湿疹が治まったんです。ところが1週間後からまた赤い発疹が出てきて、これは好転反応か、悪化して

いるのか、どちらだろうと」

お子さんに、とくに幼児に好転反応が出ると、最初はだれでもあわててSODを飲ませるのをストップしてしまいます。これはお子さんのアトピー性皮膚炎に限らず、大人のアトピーでもあるそうです。丹羽先生の言われる本来の見分け方としては、好転反応なら1か月続ければ治まり、SODのアレルギー（原材料のひとつ、大豆のアレルギーの方がたまにいます。最低1か月は続けることを勧めています。

「どちらか分からずに迷ったんです。でもSODを飲み始めてから便の状態がすごく良くなっていました。便通も硬くなく、ゆるくなく、するりと出るし、何よりも匂いが臭くなくなったんです。ですから、これはいいものだと感じたんですね」

そうして続けていくうちに2週間くらいで急に症状が好転したのです。

「膿が急にひいてきて、そこからはどんどん良くなり、今ではステロイド軟膏も全く必要なくなりました。保湿クリームを少し塗る程度なんですよ」

そんなお嬢さんの状態を見て、三田家はすっかりSODに目覚めました。

「3歳の娘がいぼ痔だったんです。便が硬く、肛門からいぼが出て、病院にも通っていたんですがなかなか治らなくてかわいそうでした。そこでSODでした。1日1包飲みませたら、まず便がやわらかくなり、肛門から出ていたイボが少しずつ引っ込んできたんです。さらに7歳の長男は鼻炎で、花粉の季節はとくにひどかったのが、軽くなり、私も主人も飲み始めたんですよ。そうしたら、飲んで2、3日で目の下の小じわが消え、まず最初の効果を実感しました。その後飲み続けて2か月ですが、今年はひどいといわれた花粉症も、毎年飲んでいた抗アレルギー剤を飲まなくても済むようになったんです。ホント、今年は軽かったですね」

今年はいまだのなかで最高に花粉が舞った年だったのに、軽かったですねとさりととおっしゃる芽衣さん。聞けばご主人も

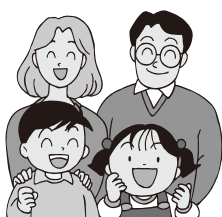
「やはり花粉症に悩んでいたのが、

今年は軽く済んでいましたね。それと、SODを飲むようになってから、残業続きでも疲れにくくなったと言います。疲れが翌日まで残らないんです。あと、家族全員、風邪をひきにくくなりましたね。それまではしょっちゅうひいていたんですよ。子供や主人がうつっていたのに、それもなくりましたね。大げさでもなんでもなく、このSODは本当に素晴らしいものです。我が家にはなくてはならないものです。我が家にはなくてはならないものです。

はならないものになりました。ですからお友達にもたくさん勧めています。お酒が翌日まで残らないとか、疲れなくなったとか、みなさん喜んでくれますよ」

そんな芽衣さんが健康食品やサプリメントを選ぶときの条件は、

「まず、販売方法が明確なことです。マルチ商法のものには絶対に買いません。次に、今回のように皮膚科の先生が勧めていたという、確かな情報。この2点なんです。それでSODに出会ったんですから、間違っていないかなと思います」



SOD様作用食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

難病で苦しむ方たちが、少しでも早く良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

『あなたの癌は、
がんもどき』近藤 誠(慶応大学医学部講師)著
梧桐書院刊

1996年に賛否両論が飛び交う、がん論争の社会現象を巻き起こした『患者よ、がんを闘うな』の著者、近藤誠医学博士の最新著書を紹介します。

この本で著者は長年の臨床経験と、海外の学会発表資料等から導き出した驚きの事実を教えてくれています。それは、いま、病院の検査などでがんと告知された患者さんのがんのほとんどは死に至る進行性のがんではなく、放っておいても大丈夫、もしくは大きくなくても何年も大丈夫な「がんもどき」だということです。

私たちは、がんというとなんともそのままにしておくとか大きくなって、さらにはあちこちに転移して死んでしまう、と思い込んでいました。だからこそ、早期発見、早期治療が必要なんだと思っていました。早期に発見できて、治療すればがんという病気は助かるのだと思っていました。

ところが違ったのです。がんというのは、ほとんどが「がんもどき」で、転移するがん、進行性のがんはほん

のわずか。その見分け方は小さい病巣では専門の病理医でも分からないそうです。しかも、がんで死に至るのは、転移するがん、進行性のがんだけで、ほかは直接がんが原因で死には至らないとか。しかも、転移するがん、進行がんは、発見された時にはすでに転移をしている可能性が高く、それを早期発見で取り除いても取りきれず、再発という形で襲ってくるそうです。おまけにメスを入れたことによって飛び散って転移する恐れが高いそうです。

つまり、早期発見で助かったという人の話を聞いて納得していたのは、実は、はなからそれは「がんもどき」だったからなのです。

近藤氏の本にはそのメカニズム、資料、データが克明に記され、その事実を隠さなければならぬ日本の医療システムのことにまで触れています。

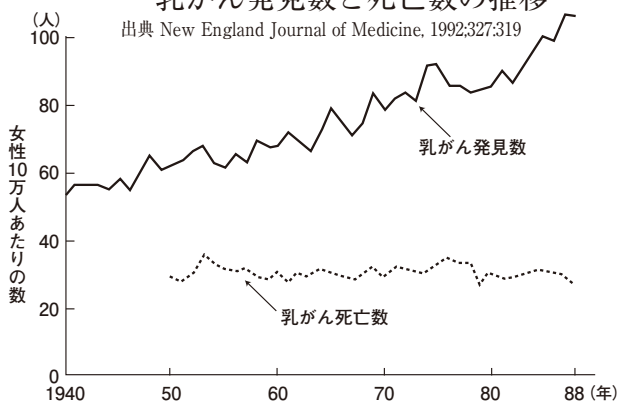
早期発見を奨励する裏には、厚生労働省の天下り機関である検診の組織があり、放射線技師、検査技師などの生活もかかっています。さらに全国津々浦々にまで配備された膨大な数のレントゲンバスがあります。驚いたのは、世界のCTスキャンの3分の1が日本にあるという事実。どれだけ検査するかということですね。そうして検査して「がんもどき」

を次々と手術しているのが現実だとか。

ここに本から抜粋した表を紹介します。(表参照)

【表】米国コネチカット州における乳がん発見数と死亡数の推移

出典 New England Journal of Medicine, 1992;327:319



この表は、アメリカのコネチカット州の乳がん発見数と死亡数の推移です。検診によって早期発見は右肩上がりに増えているのに、死亡数はずっと横ばいなんです。これは、発見されたがんのほとんどが「がんもどき」だった、増えた数の分は「がんもどき」だったといえるのかもしれないですね。このことは他のがんにも同様のデータが出ていました。

そして、最後にこの本に記されていたのは「抗がん剤」(効かない薬が魔法の薬に化ける舞台裏)です。こ

のくだりは、丹羽先生が言い続けている「進行性のがん、末期のがんは、がんのほう人間より強い。だから抗がん剤でがんを殺そうとしたら、間違いなく人間のほうが先に苦しんで死んでしまう。これは世界中どこでも、今の西洋医療が絶対に超えられないハードルなんです」というお話とまったく同様のことが記されています。

さらにこのことを医学会も十分に知っているのに、様々な情報操作がされているといえます。学術論文で新薬が延命に有効と書かれている。(たった数か月でも)そうすると現場の医者は使うわけです。しかし、論文を書いた医者は製薬会社と経済的に密接なつながりがあるということです。これまで暗黙にされてきたことを現役の大学病院の講師が堂々とやっているのです。

「がんもどき」かもしれないがんで手術されたくない。悩みたくない。そう思われたら、ぜひ、この本を読んでみてください。

