

日本SOD研究会報

発行元 日本SOD研究会 宮城
住 所 〒158-0094
東京都世田谷区
玉川 1-15-2 B 棟 2802
TEL. 03-5787-3498
<http://www.sod-jpn.org/>

特集 SODロイヤル販売 20 周年記念特別講演

長瀬 雅之（ジェナー動物クリニック院長）先生講演

「身体にやさしい動物医療とは？ —食事・生薬療法の実際—」

平野 薫（ひらの整形外科クリニック院長）先生講演

「健康長寿の実現に向けて ～呼吸と運動とSODのすすめ～」

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には、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。

前回に引き続き、3月に国際フォーラムで行われた丹羽先生、長瀬先生、平野先生の講演会の模様、第2部を紹介します。



今回は、丹羽療法を動物医療にも取り入れ、丹羽先生と生薬の開発にも関わられているジェナー動

物クリニックの院長、長瀬雅之先生、北九州で丹羽療法に共感されて治療にあたられている、ひらの整形外科クリニックの院長、平野薫先生のお話を紹介します。

ジェナー動物クリニック 院長
長瀬雅之先生講演
**身体にやさしい
動物医療とは？**
—食事・生薬療法の実際—
△前編▽

最初に登場は会報ではおなじみの長瀬先生です。先生は講演で又の食事と膠原病やがんにおける生薬治療の実際など、動物医療の現状について、幅広くお話しただきました。今回は前編として食事のお話です。

**健康への近道は
腸粘膜にやさしい
ごはん**

なぜワンコにとって食事が大切なのか？ 実は免疫の最前線は、

皮膚と腸粘膜なんですよ。ね。(したがって、ワンコのアレルギーマットの改善のためには) 常に腸粘膜にやさしいごはんにしてもらいたいなと思います。

これがうちの病院で指導している手作り食です。(※写真1参照) お肉は豚コマ肉。ところが、飼主さん達は豚脂が悪いと勝手に思い込んで、脂の少ないヒレ肉にしてしまうのです。本来ワンコの粗

先は、草食動物の筋肉、皮下脂肪、



写真 1



そして内臓を食べていたのですから、筋肉だけではなく、脂と内臓も食べないとダメなんですよ。でも、牛や鶏の脂は、同じ飽和脂肪酸でも、ワンコにとってはちょっとよろしくないんです。

内臓としては、レバーがいいでしょう。レバーはタンパク質だけでは

はなく、ミネラルとビタミンも非常に多く含まれており、しかし脂は少ない。レバーを食べると、時に下痢するワンコもいるんですが、本来肉食獣ですから、筋肉を食べ、脂肪を食べ、そして内臓を食べてはじめて、ワンコの食事が成り立つと思うんです。もちろん、これらの肉を生で食べちゃダメですよ。

この食事を食べているワンコた

ちの血液検査は、すばらしい結果を示すことが多いので、とてもバランスがいいと思います。ただ、ワンコの種類によっては、肝臓の数値や血糖値に異常をきたす場合もあるので、にわか知識だけで、安易にやらない方がいいですね。犬種、体重、年齢、去勢や不妊手術の有無をふまえて、栄養指導を受けましょう。多くの動物病院の先生が、「手作り食はやめなさい!」というのはこうした理由からなんです。

10歳ぐらいまでの小型犬の場合、タンパク質が4、炭水化物が2、脂質が4の割合の食事が適しています。10歳過ぎるとだんだん腎臓機能が衰えてくるので、タンパク質の配分を3に下げます。すると、タンパク質からの1が余りますので、仕方なく炭水化物にその1を加えます。脂質は4に変わりありません(タンパク質3:炭水化物3:脂質4)。それが、15歳ぐらいまで

のウルトラシニアになると、タンパク質を2.5にまで下げなければなりません。

ワンコにとって、タンパク質と同じくらい大切な栄養素は脂質でしょう。豚脂などの飽和脂肪酸が3に対して、亜麻仁油、シソ油などの不飽和脂肪酸を1の割合で摂取するのがいいとされています。

ワンコのごはん 脂質にはこだわりを

ワンコの健康を考えて、大部分の飼主さんがやってしまうミスが「ヒレ肉」です。しかし、体にいいからといって不飽和脂肪酸だけはしっかり食べさせているのです。豚油を毛嫌いすることによって何か起きると思いますか? 胆のうから脂の吸収を助ける胆汁が出ますが、飽和脂肪酸とその胆汁が胆のう内に溜まってしまい、胆泥症になるのです。それが胆石になっ

てしまう可能性もあるわけです。ですから脂質、それも飽和脂肪酸である豚脂をしっかりと摂取することはとても大事なことですよ。

不飽和脂肪酸ですが、 ω ・3と ω ・6という不飽和脂肪酸と ω ・6という不飽和脂肪酸があります。 ω ・3は、皮膚の健康維持に作用します。しかし、体の炎症を鎮めたり、腎臓の血流量を上げてくれる賢い脂質です。月見草の油は、皮膚の健康維持を担っている ω ・6不飽和脂肪酸の一つです。不飽和脂肪酸の配合比としては、 ω ・6が3に対して、 ω ・3が1です。つまり、脂質として飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸を3…1の割合で摂取させるのですが、不飽和脂肪酸の1をさらに、 ω ・6を3… ω ・3を1の割合で摂取させるのです。これくらい脂質にこだわらないとダメでございますヨ！

あと、炭水化物は、消化に優れ、

さらにGI値が高い白米とカボチャがいいでしょう。サツマイモはシュウ酸が含まれ、食物繊維も多いのであまりワンコに好ましい食材ではないのです。こうして見てみると、ワンコの食事は我々日本人の理想的な食事とはまったく



違うんですね。ヒトの場合、タンパク質2…炭水化物6…脂質2です。このヒト感覚でワンコの手作り食を作ってしまうから、ワンコにとってバランスを大きく欠く食

事になってしまうのです。ちなみに、私はどっちかというとワンコの割合である4…2…4を守っているのですが、こんなにデブになってしまいました（会場笑）。しょうがないですね（笑）。

野菜の彩は 信号の色プラス白

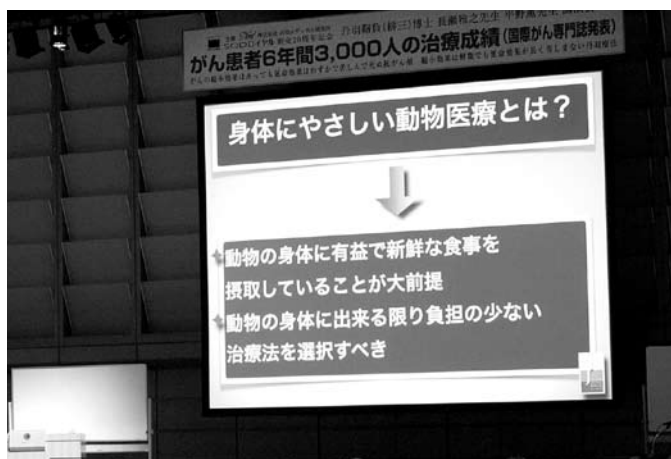
ワンコにとって、野菜からの食物繊維が豊富な食事は必ずしも好ましくないので、野菜を沢山入れたいけません。どっちかというと、ファイトケミカル、すなわちビタミン、ミネラルなどを摂取する目的でいくつかの野菜を入れるですが、食物繊維はできるだけ少なくするのが基本です。ワンコの手作り食で一番困るのが、ササミ、キャベツ、サツマイモの組み合わせです。この組み合わせのごはんを与えると、肝臓機能に異常をきたし、シュウ酸カルシウム結晶を

全身の血管や腎臓に沈着させてしまいます。したがって、鶏肉、キャベツ、さつまいもはワンコにとつては好ましい食材じゃないんだというところが最近分かりました。

では、こういった野菜を使うべきか？ 答えは、野菜の色で選ぶのがいいでしょう。当院における食事指導では「使用する野菜の彩りを信号の色プラス白」として説明しています。すなわち、赤は人参、黄色はカボチャとターメリック、緑は小松菜の葉っぱとブロッコリースプラウト、そして白はダイコンです。ブロッコリースプラウトとダイコンは生のまま入れてくださいと指導しています。

ちゃんとした 食生活は体に優しい 動物医療の前提条件

本来手作り食の最大の目的は、各種栄養素の酸化を最大限に抑えた、いつもフレッシュな食事をワ



ンコに与えることにあります。しかし、いくらフレッシュな手作り食でも、長期間の冷凍による酸化は防げません。せいぜい7日分の冷凍にしてくださいね。そして、「手作り食を冷凍するなら、出来たての食事をあげてはいけません！」と私はいつも指導しています。

なぜでしょう？作りたては美味しいのですが、冷凍した手作り食は鮮度がそれより落ちるため、味覚と嗅覚に優れたワンコは「冷凍

ものは、いらん！」って言うからです（会場笑）。

手作り食にすると、ワンコは必ず水を飲まなくなります。でもそれでは困ります。例えば、膀胱結石の原因である結晶が膀胱内に少し溜まって、大量のおしっこをすれば、大きな問題にはならないからです。やはり1日体重1kgあたり40〜60ccのお水を手作り食に加えた方がいいでしょう。5kgのワンコに換算すると、200〜300cc、標準体重のヒト50kgに換算すると2000〜3000ccですから、結構な量であることが分かります。不飽和脂肪酸は絶対に加熱してはいけません。シソ油や月見草オイルは、酸化が激しい油ですから、開封後は冷蔵庫で1カ月以内に使うってください。脂質に徹底してこだわることが、手作り食の要なんです。豚の脂などの固まる油である飽和脂肪酸と、シソや月見草油などの固まらない不飽和脂肪酸



の配分を出来る限り3…1に設定した手作り食にする。さらに、これらの油は出来る限り酸化させない。これがワンコの健康維持に必要不可欠な条件です。

手作り食にチャレンジした飼い主さんは、「まず体臭がなくなった」、「ウンチが臭わなくなった」、「量も少なくなった」、「皮膚や被毛がキレイになった」、「空腹時の嘔吐がなくなった」、あるいは「目がきれいになってイキイキした」という感想をよく聞かせてくれます。

結論としては、体にやさしい動物医療というのは、前提にまず「食生活がちゃんとしていなければダメだ」ということです。つまり、動物の体に有益で、酸化してない栄養素をしっかりと摂取していることが大前提で、その上で生薬療法だとか、体に負担がない治療が実施可能になるのです。極端にいえば、大酒飲みが具合が悪くなって、点滴してもらったら、スッキリしてまた「ビールがうまい」と言っているのと同じことですね。

※次号の後編に続きます。後編では膠原病やがんに対する生薬治療の現状をお伝えします。

◆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 電話ください。

ひらの整形外科クリニック院長
平野 薫 先生 講演

健康長寿の 実現に向けて

～呼吸と運動とSODのすすめ～



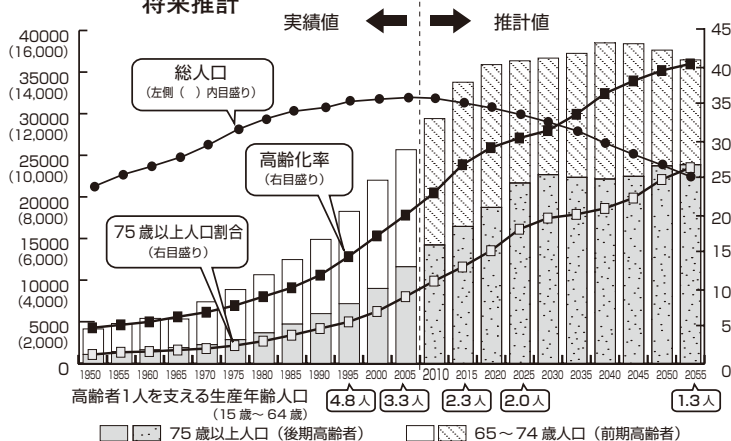
たなか、お話は始まりました。

・・・・・・・・・・・・・・・・

呼吸というのは自律神経と非常に深い関係がありまして、息を吐く時に副交感神経が優位に立ちます。副交感神経は安らぎの神経と言われています。脈拍を自分でとりながら息をすると、息を吐くときには脈がゆっくりになりますね。息を吸う時は交感神経が優位になって、脈がドクドクと早くなります。交感神経は興奮の神経と言われます。一方、副交感神経は休息とリラクセスの神経であり、筋肉もほぐれます。

今、日本の平均寿命は世界No.1です。推定ですと、2055年には90歳に達すると言われていきます。ところが、日本の総人口は2010年をピークに減少期に入ってきています。(※図1参照)棒グラフは高齢者の数ですね。ずっと増え続けています。2020年くらいから横ばいになります。つ

図1 高齢化の推移と将来推計



まり、総人口は減って、高齢者は非常に多い。赤の線が高齢化率。人口に対する高齢化の率ですけど、2050年頃には1/3。3人に1人は高齢者という時代になります。これはみんなで真剣に考えなければならぬ問題だと思います。

高齢者になると何が問題かというと、やはり介護が必要になる割合が増えてくることです。年齢とともに免疫力も低下する、筋力も低下する、骨の力も低下する、だ

んだんと介護が必要になる。介護が必要になる原因として脳血管疾患とかありますが、転倒骨折・関節疾患など運動器に関する原因が21.5%もあります。

ここに出てきたのが「健康寿命」という概念です。心身ともに自立した活動的な状態の生存期間を延ばしましょうということが言われています。今現在、平均寿命で障害がある期間は6～7年です。いくら長生きしても、最後の6～7年が障害状態では人生を全うできていないと言えます。

障害期間の短縮のためには運動器疾患への対応が求められています。政府も「健康日本21」という政策を打ち出し、みんなに運動を啓蒙しています。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」です。その薬、平成7年に1兆円ちよつとだった調剤医療費が、平成18年には4兆8000億に上がっています。国民医療費の14%

15%くらいが薬だということになります。実際、臨床の場にありますと、不要な薬がいっぱいあります。飲まなくていい薬をみんな飲んでいきますね。生活習慣をちょっと変えてあげれば、薬をどんどん止められます。

痛み止めや

湿布よりも

根本の原因を

取り除く治療

国民の全愁訴の中で一番多い症状は「腰痛と肩こり」です。肩こりは湿布を貼って電気を当てましようでは治りません。頸部も腰も同じ背骨ですので、脊椎のバランスが重要になってきます。重力に対しての自然のバランスである、脊椎のS字状カーブを保つことが大切です。また、頸部から背中、肩、腰は筋肉が連鎖して動きます。筋肉の連鎖ということから考えても、どこか一カ所にひずみが出れば、

その代償が必ずどこかにくるというわけですね。

腰にかかる負担、これは姿勢が非常に大きな要因を占めます。まっすぐ立って、直立不動を100とする、前かがみになると150（1.5倍）、ものを持つと200（2倍）、というふうに、より負担がかかります。立つても、座っても、前かがみの姿勢は悪いということが証明されています。後ろの筋肉から見ても、前かがみになると筋肉は引き伸ばされますので、筋肉は短くなって力を発揮するときに理想的なのですが、引き伸ばされて一生懸命踏ん張るときに、筋肉も傷めやすくなります。

日常でぎっくり腰を起こさないようにするには、姿勢に気をつけて、ものを持つときは膝を使って、腰を伸ばして持ち上げます。掃除機もよく腰を痛める姿勢です。まっすぐ立って掃除機をかけます。

お勧めしたいのは、うつぶせで

す。僕らが医者になったとき、うつぶせは腰に悪いというのが常識的でした。10年前まではそういう先生が多かったです。しかし、腰は曲げるほうが負担は大きいし、痛みやすいんです。本来持つている前彎ぜんわんのそりをしっかりと保つことが腰痛の予防に大事なんです。ですから基本はうつぶせ。うつぶせは寝るだけで腰の前彎ぜんわんが再現されます。僕は夜寝る時もうつぶせを勧めています。横になって丸く寝るほうが楽だ、とおっしゃる方はたくさんいますけど、丸くなって固まってしまったため、朝起きる時にずっと伸びなくなり痛みがでます。しかし夜、しっかりと伸ばしたまま寝ていると、朝が楽になります。腰痛に効果があるマッケーンジー運動では、うつぶせから1分くらい背中を反る運動をします。自分でするのがきつい場合は、枕などを敷いてゆっくり呼吸しながら軽く反る練習をします。すでに

変形が進んでいる方とか、腰が曲がっている方は、最初、枕をお腹の下とかに敷かれるといいかと思えます。そうすると、腰痛は改善していきます。

腰痛がある方に痛み止めを注射して、湿布を貼っても、根本の原因が治らなければ、何回も繰り返します。

15年前から愛用の

SODがいちばん

効率よく抗酸化

そもそも寿命とはなんでしょうか。遺伝要因は25%しか関与していません。人間の寿命を決める大きな要因は環境要因なんです。僕たちがこうやって生きているこの瞬間も、細胞が生命活動をするために発生する活性酸素、あるいは紫外線や外からやってくる物理化学的ストレスなどによって、細胞のDNA、あるいはタンパク質な

どのマクロ分子が劣化していきま
す。最後は細胞が死滅します。結局、
細胞がダメージを受けることで、衰
えていくわけです。

その代表がフリーラジカル（活性
酸素）です。丹羽先生のご講演に來
られているみなさんは良くご存知で
すね。この活性酸素、普通の生活で
もできますけど、それ以外に外因性
のフリーラジカルが入ってきます。

煙草、ストレス、紫外線に放射線、
など。日常生活のなかでもっとも影
響が大きいのは煙草の煙だと言わ
れています。自分は吸わなくても受
動喫煙の害は種々のデータで証明さ
れていますので、健康長寿のために
禁煙は欠かせないと僕は思っていま
す。

これは（※図4参照）人間の生体
の中での活性酸素、フリーラジカル
が発生して、組織を損傷していく過
程です。最後は発がんや老化に至り
ます。こうならないように、人間に
は本来、防御機能が働きます。第一

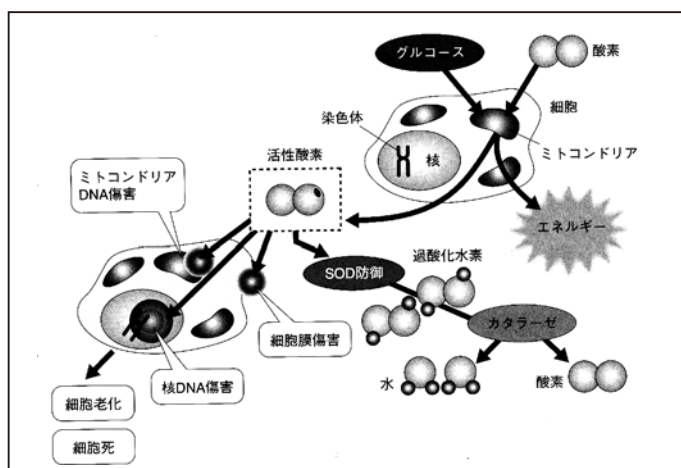


図4

段階に出てくるのがSODですね。

昨今は抗酸化作用がある機能食材・
食品を積極的に摂取して、不足した
SODを補おうという考えが健康の
ために大事だという流れになってい
ます。いろいろな体にいい食品はあり
ますが、僕は皆さんご存知の「丹
羽SOD様食品」が一番、効率よく
体の抗酸化を促してくれるものだ
と思って、自分でも15年前からずっと
愛用しています。原材料を見たらす
べて大自然で育まれた食べ物なんで

す。僕はこの中に自然のエネルギー
がいっぱい詰まっているんだなと
思っ、いつもかみしめながら、感
謝しながらいただいています。

骨粗鬆症に

SODで

数値の改善が

最近、整形外科患者さんの中にも、
SOD効果を非常に実感する症例が
ありましたので、紹介します。

78歳の骨粗鬆症の女性です。高齢
になると骨が非常に薄くなっていき
ます。これは病気と言うより老化現
象の一種なので、総合病院で勤務し
ていた頃は、私は、骨粗鬆症に対し
ていろいろ薬を使う意味があるのか
疑問でした。ただ、骨粗鬆症で何が
困るかという、日常の些細な行動
で背骨がつぶれてしまうのです。本
当に脆くなると、何もしていないの
に急に腰や背中が痛くなって、X線
を撮ったら、圧迫骨折。それでその

方の今までの生活はガラッと変わっ
てしまつて、制限のある生活になっ
てしまいます。これは大きな問題です。

この方も2010年5月、開院し
てすぐに当院にお見えになり、X線
で骨粗鬆症が非常に顕著な方でした。
骨密度を測ると、YAMという
値が若年成人の平均値の半分以下に
なっていました。YAMが70%以下
になると骨粗鬆症と言われます。こ
の方、うちの病院で測った中でも一
番低いほうでした。リハビリと骨の
お薬を出したんです。その時に受付
においでいる丹羽先生の本を読まれ
て、SODもくださいとおっしゃっ
て、それからずっとSODを継続さ
れていました。病院には来られなく
なりましたが、定期的に友人の方に
頼んでSODを買っていました。そ
うしたらこの2月に久しぶりにいら
したんです。骨密度の低い人は自然
経過ではYAMがさらに下がってい
きます。最初に測定してから2年近
くたっていますから、どれだけ下

がつているだろうと思って検査したら、なんと上がっていたんです。当人も「何もしなくても上がる人がおるんやね」と喜んでいましたが、考えたらこの人はSODをしつかりと食べていたんですね。重症の骨粗鬆症の人もSODだけで骨密度の改善が行われている。日頃そんなに運動される方でもないのに、これにはびっくりしました。



もう一例、73歳の男性、これも整形外科に多い脊柱管狭窄症。この人は10年前に私が手術をさせていた

いて、その後ずっと調子が良かったんですが、去年9月に左の神経痛が再発して、来院しました。神経痛がかなりひどくて歩けなかったので、ブロック注射と血流改善薬の点滴・内服を4ヵ月間続けました。4ヵ月も治療すれば、いいほうに向かう方が多いんですけど、この方の場合2回目ということもあってか、改善がみられず、やはり受付においてあるSODの会報とか、新聞を読まれて、「このSODはどうでしょう」というので「大変いいと思いますよ」ということで、服用を開始していただきました。

しかし2月になって症状改善がなかったので、大きな病院を紹介して、再手術の予定まで組まれました。3月、本当について最近です。診察にやってきました「あれ、手術をしている頃じゃなかったかな?」と思ったら、「いや、あの後いいんですよ。痛みが取れてきました」と言われるのです。症状の改善が見られたため、

手術は中止して今は様子を見ています。注射、点滴などの治療を頑張ったのにあまり効果がなくて、SOD服用後に症状が軽減したという例ですね。

最近、整形外科医である私の目の前にこういう患者さんがたて続けに現れたのです。当院では多くの患者さんにSODを食べていただいています。この製品は抗酸化作用が体の中(細胞の中)で発揮されるという点で他には類を見ないと思います。骨粗鬆症や変形性関節症、脊柱管狭窄症、など、骨や軟骨の老化が原因となる疾患には、細胞レベルで効果が期待できると実感しています。

す。今後、整形外科領域でもその有用性というのは示されてくると考えています。

よく患者さんに、市販のヒアルロン酸、コンドロイチン硫酸はどうですかと聞かれますが、これらは私どもとしては、成分は関節や軟骨までなかなか届きませんよ、としか言えません。しかしSODは軟骨の細胞まで届くので、私だけでなくて、患者さんにも大変、役に立っています。この食品に出会えたことを今更ながら感謝するとともに、開発していただいた丹羽先生に心から感謝しております。

ご清聴ありがとうございました。

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、

〒158-0094 東京都 世田谷区
玉川1-15-2 B棟2802

日本SOD研究会 宮城宛

TEL 03-5787-3498

までご一報ください。