

日本SOD研究会報

特集 話題のベストセラー紹介

「大往生したけりや
医療とかかわるな
～自然死のすすめ」

なかむら じんいち

中村 仁一 医師 著 幻冬舎 新書刊

現役医師が提言。「死」が恐くなくなる老い方
死ぬのは「がん」に限る。ただし治療はせずに。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/>

昨年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。

今回紹介する本は、すでにベストセラーになっている話題の新書です。著者の中村先生は、丹羽先生と同じ京都大学医学部を卒業。勤務医、財団法人高雄病院院長を経て、2000年から老人ホーム「同和園」の付属診療所所長として医療に関わっています。同時に96年より市民グループ「自分の死を考える集い」を主宰。また、京都仏教青年会の協力のもと「病院法話」を開催し、医療と仏教連携の先駆けとして活躍しています。

このような紹介をすると、内容は「死」や仏教にまつわることなのかと思われそうですが、意外や意外、読み進めると、本筋は現代医療の盲点を鋭く突いた一冊です。そしてそこには丹羽先生が常日頃おっしゃっていることと共通するお話しがたくさん出てきます。

医療に対する思い込み

はじめに、著書の中で行っている、医療に対する15の質問にみなさんも答えてみてください。

- ① ちよつと具合が悪くなるとすぐ医者にかかる
- ② 薬を飲まないことには病気は良くなる
- ③ 病名がつかないと不安
- ④ 医者にかかった以上、薬をもらわないことには気がすまない
- ⑤ 医者は病気のことならなんでもわかる
- ⑥ 病気は注射を打った方が早くよくなる
- ⑦ よく検査するのは熱心な医者だ
- ⑧ 医者にあれこれ質問するのは失礼だ
- ⑨ 医者はプロだから、自分にいちばんいい治療法を教えてください
- ⑩ 大病院ほど信頼できる医者がたくさんいる

- ⑪ 入院するのなら大病院、大学病院のほうが安心できる
- ⑫ 外科の教授は手術がうまい
- ⑬ マスコミに登場する医者是一名医だ
- ⑭ 医学博士は腕がいい
- ⑮ リハビリはすればするほど効果が出る

「はい」と答えた数はいくつでしたか？ 著者の中村先生主催する「自分の死を考える集い」の参加メンバーの答えは、ほとんどゼロだったそうです。丹羽療法に理解や関心のある会報読者の方も、おそらく「はい」の数は少なかったのではないかと思います。

中村先生は言います。

「日本人はあまりにもホイホイと病院に行きすぎる。健康保険のおかげでわずかな自己資金で医者にかかれる状況にあることや、素人判断で様子見していて手遅れになったらどうするのか、という医者側の脅しがきいているせいで、ちょっと頭が痛いだけです。CT検査を希望する状況があります。かつて

アメリカの権威ある学術専門誌の編集長は「病気の80%は医者にかかる必要がない。かかったほうがいいのが10%強、かかったために悪い結果になったのが10%弱」と言いました。病院とは本来、危ない恐ろしいところなんです。だから軽い病気で病院に行つて、重い病気をお土産にもらつて帰る可能性があるので。それゆえ、本来、病院は命がけで行くところなんです」

病院とは命がけで行くところ、と言われればそうかもしれません。病院勤めの人はしょっちゅう風邪をひいているという話を聞いたことがあります。

②の薬のくだりは、丹羽先生もいつも言います。薬は化学薬品だから常用していると必ず何かしらの副作用があるし、決して病を治してくれるわけではなく、抑えるだけのものだ。同様に、中村先生も、

「風邪など、原因の大部分がウイルスの場合、安静、保温、栄養のも

と、発熱の助けを借りて自分で治すしかないのです。医者にかかったからといって早く治せるわけではない。症状というのは、早く治そうとする身体の反応、警戒サインですから、それをむやみに抑えるのは「自然治癒」を邪魔することになり、かえつて治りを遅らせてしまうと考えたほうがいいのです。病気を治す主役が薬という思い込み。元来薬は化学物質であり、異物だから身体にいいもの、必要なものではありません。いまだに風邪は注射一本で治ると勘違いしているお年寄りが多いですね」

③も、感染症などの原因のはっきりしたもの以外は病名の特定は難しいそうです。

「難病や生活習慣病はその原因が、悪い生活習慣、老化など多岐にわたり、特定できないものです。したがって完治はないんです。あと、年のせいを認めようとしなくて、老いを病にすり替えてしまう」

これも丹羽先生がよくおっしゃっていることです。難病、生活習慣病、老化に完治はない。和らげる、進行を遅らせることしかできない。丹羽先生の診療所でも、膝が悪いお年寄りに「おかあちゃん、これは歳のせいだから仕方ない。これは歳のせいだから仕方ない。ようはならん。SODと私の特製の生薬で和らげることしかできん」とおっしゃっている姿をみかけたことがあります。

中村先生は言います。病気を治すのは医者ではなく、本人自身だと。薬や病院に頼りすぎて自身の危険サインに気付かない人が増えているそうです。

「ここ30、40年、近代医学の発達に幻惑され、また、医療が非常に手軽に利用できる状況が生まれました。そして内部から発せられるサインをキャッチする能力を他人(医者)任せにした結果、極度に衰退させてしまいました。だいたい本人に治せないものを他人である医者が治せるはずがないのです。サインをキャッチする能力があれば、突然死なんて起こるはずがないんです。起こるといふことは、サイ

ンをキヤッチする能力を失ったか、軽視、無視した結果だと思う。必ず前触れがあったはず。人間というこんなに精巧にできたものが、なんの兆候もなく突然ぶっ壊れることはとうてい考えられないからです」

治療という名の拷問

先生がこの本のなかで再三言っているのは、結局、自己免疫力を高めることです。この主役の免疫力さえあれば、たいていの病気を自分の力で追い払うことができる。薬を飲んだりして症状を抑えると、免疫力の活躍の場を邪魔してしまうと。

そしてもうひとつ、この本の大きなテーマは「自然死」です。

自然死に至る脳の変化は、
「飢餓」↓脳内にモルヒネ様物質が分泌される

「脱水」↓意識レベルが下がる

「酸欠状態」↓脳内にモルヒネ様物質が分泌される

「炭酸ガス貯溜」↓麻酔作用あり

という過程をたどり、なんの医療措置も行わなければ、死に際は夢うつつの気持ちのいい、穏やかな状態になるそうです。

「これが自然の仕組みです。自然はそんなに過酷ではないのです。私たちのご先祖はみんなこうして無事に死んでいったのです。ところがここ数十年、死にかけるとすぐに病院に行くようになるなど、様相が一変しました。病院ではできる限りのことをして延命を図るのが使命です。しかし、死を止めたり、治したりはできません。治せない死に対して治すためのパターン化した医療措置を行います。食べられなくなれば胃瘻（お腹に穴を開け、そこからチューブを通じて水分や栄養を補給）、脱水なら点滴注射、貧血があれば輸血、小便が出なければ利尿剤を、血圧が下がれば昇圧剤と。これらの処置は、せっかく自然が用意してくれた、ぼんやりとして不安も恐ろしさも感じない幸せムードのなかで死んでい

ける過程をぶち壊しているのです」

先生は12年間の老人ホーム医療でそのことを確信したそうです。老人医学界が、食べられなくなつた85歳の末期のアルツハイマーの患者にどう対処するかのアンケートを行ったそうです。1500人余りの医者からの回答で、何もしないはたったの10%。胃瘻が21%、経鼻チューブが13%、点滴が51%でした。先生曰く、これは枯れかけた植物にせつせと肥料をやっているようなものだそうです。それでも植物は吸収しないからいいけれど、人は、体内に外からむりやりチューブを突っ込んで入れるわけです。

「いかに死にゆく人間に苦痛と負担を強いているか。治療という名の拷問を受けないと死なせてもらえないんです。いまや誰にも邪魔さず、勝手に穏やかでやさらかな自然死コースを辿れるのは孤独死か野垂れ死にしかないので。末期の老人は食べないから死ぬのではなく、死に時がきたから食べないんです」

そうして先生は言います。

「本来医療には目標がなければならぬ。①回復の見込みがある。②生活の中身（QOL）クオリティオブライフ）が改善する。これらがなく、命の火が消えかかっている状態での胃瘻や経鼻チューブは回復させることも、生活の質の改善も期待できない。逆に苦痛と負担を強いるんです」

死ぬのはがんに限る

死ぬならがんに限ると言い切る中村先生。その根拠は、先生は、救急車は呼ばない、乗らない、入院しない、人間ドックやがん検診はしないをモットーにしているとか。だから比較的最後まで意識が

◆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

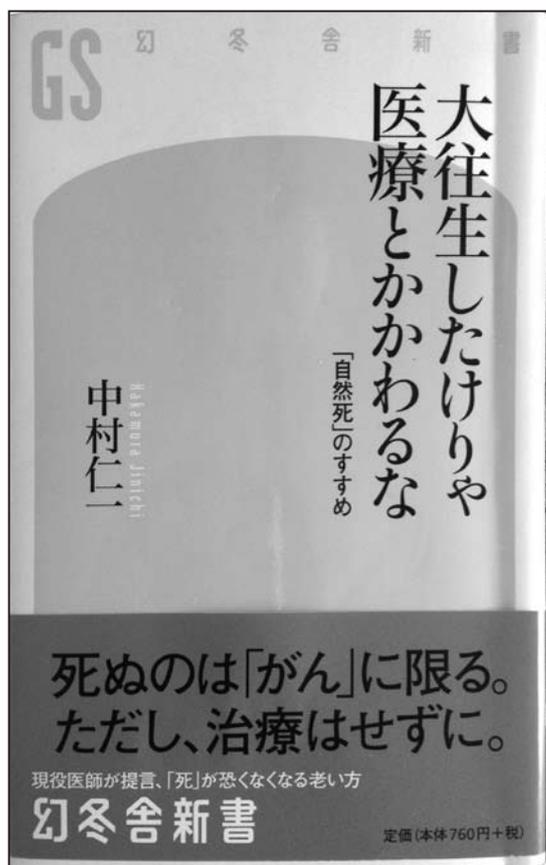
☎0120(731)175

もしくは

日本SOD研究会

☎03(5787)3498

まで お電話ください。



「大往生したけりや医療とかかわるな
～自然死のすすめ」
中村仁一 医師 著 幻冬舎新書 刊

清明で意思表示が可能ながんは、願ってもない病気だそうです。「がん死は近未来の確実な死刑執行日を約束してくれます。そのためにきちんと身辺整理ができ、お世話になった人にちゃんとお別れが出来る得がたい死に方だと思おうのです」

ただ、素人的に、がん死は強烈な痛みで襲われるのではないかと思ってしまう。しかし先生は、老人ホームでたくさんのお患者さんたちを看取ってきた経験で得たといえます。

「お年寄りのがん患者で、がんに対

してなんらかの攻撃的治療を（抗がん剤、放射線治療など）しない場合、まったく痛みがないんです。麻薬を使ったことは一度もない。私は老人ホームで患者さんたちを看取って、死ぬのはがんに限ると確信したのです」

先生はいいいます。がんで痛みが出るのは、結局、放射線を浴びせたり、猛毒の抗がん剤で中途半端に痛みつけたりするからだ。と。

「今の時代、がんで死ぬのではなく、がんの治療で死ぬんですよ。ホスピスは、がんに対する攻撃的治療をやりたい放題やったあげく、

刀折れ、矢尽きた果てに到達する場所になっているのでは？ つまり、金属バットで思い切り殴った跡を撫でさする場所。ならば金属バットで殴るのをやめればいいのでは？ と思うのに後を絶たないのが実情」

まさに丹羽先生の抗がん剤治療に対する所見と同じです。

中村先生の著書よりこのようにいくつかのトピックスを抜粋して紹介してきましたが、この本の特徴をもうひとつ紹介させてください。非常に分かりやすくユーモラスに書かれているということですよ。ホスピスの比喻でも分かるように、このような比喻が随所にある、さらに「自分の死を考える集い」で行われる「死に装束ファッションショー」や「模擬葬儀で棺桶に入る体験」などのくだりでは大爆笑。サイズも新書で手に取りやすく、最後まで一気にうなずいたり笑ったり、ためになつて楽しめる一冊としてお勧めします。



自然療法としては世界初
丹羽療法の臨床結果が国際がん専門誌
「INTEGRATIVE CANCER THERAPIES」に掲載

丹羽 韮負 (耕三) 博士と長瀬 雅之 先生による 講演会開催決定のご案内

主 催：株式会社丹羽メディカル研究所
開催日時：2013年2月21日(木) 午前10時30分開演～午後4時半終了(予定)
会 場：東京国際フォーラム ホール B5

詳細は決定次第
お知らせ致します。

丹羽博士と長瀬先生の他、丹羽療法を実施されている先生も講師としてお招きする予定です。

齢だったら本来、理想的な割合は4・2・4ですが、アトピー犬の場合、脂質、特に飽和脂肪酸を多くすると、痒みが増強したり、肝臓・胆のう機能に支障を来す可能性があります。ですから、脂質の割合を少し抑え、抗炎症作用を有するω（オメガ）・3系の不飽和脂肪酸（シソ油など）を脂質の主体にした食事が好ましいのです。

タンパク質は豚赤身挽肉です。赤身の割合が80%以上の挽肉を選んでください。炭水化物は白米とカボチャです。脂質はシソ油のみとします。野菜は「彩りは良く、食物繊維は少なく」が基本ですから、人参、小松菜の葉のみ、生大根、そしてブロッコリー・スプラウトです。サプリメントとして、タメリックとビール酵母を使います。作り方は基本的にはタメリック・チャーハンです。テフロン加工のフライパンで、炒め油は使わずに豚赤身挽肉、蒸して切った人参、かぼちゃを良く炒める。さらに、それに小松菜の葉、白米、ター

メリックを入れてさらに炒めます。これを7日分程度まとめて作って、冷凍しておきます。

これを自然解凍して熱湯をかけて温め、冷めたらスプラウト、大根、シソ油、ビール酵母を和えて完成です。暖君の皮膚や便などの状態を見ながら、21日サイクルでこのレシピの栄養素を見直します。

豚挽肉で大丈夫だったら、次は豚レバーや、油の少ないタイ、ヒラメ、タラなど青魚以外の魚を順次加えてみます。さらに、皮膚の状態や血液検査の所見をもとに、炎症によるダメージを受けた皮膚を治すための脂質のω-6（月見草油）を加えていきます。ω-6とω-3の割合は3・1が理想です。しかし、アトピー犬向け手作り食のスタート時はω-3だけに、まずは皮膚の炎症を取り除く努力をしましょう。

アトピー治療の最大目的は肌バールの再構築

Yさん シャンプーはどうすれば

いいんですか？

長瀬先生 アトピー治療の最大の目的は、「見えない肌バールを再構築する」ことです。あまりにも汚れた時のシャンプーはしかたありませんが、なるべくしないように。シャンプーは暖くんの皮脂、すなわち見えない肌バールも汚れとともに取り除くことになるからです。

したがって、シャンプーというよりは、皮膚や被毛の表面に付着した細菌、アレルゲン、あるいは皮膚から出た分泌物を除去する目的の入浴・シャワーを毎日でもいいのでしてあげることが大切です。具体的には、36度くらいのぬるま湯で全身をシャワーしてから、はっちゃんリンスをスプレーして浸透させます。続いてぬるま湯で軽く流すだけです。はっちゃんリンスは消毒とシャンプー効果があるんです。最後に丁寧にタオルドライをしてください。

同時に、指ヤパット（肉球）の間、目、そして耳の痒みをなんとかしてあげましょう。これらの部

位が痒いと全身の痒みがさらに増強します。炎症が強く、赤く腫れた指ヤパットの間に耳には積極的にステロイドと抗生剤のローション、目やその周りは抗生剤と非ステロイドの点眼薬できれいにしてあげましょう。

Yさん 内服のステロイドは止めていいですか？

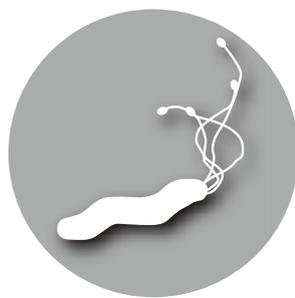
長瀬先生 残念ですが、内服のステロイドはスパッと切れないんです。これから3日に1度、1/2錠くらい飲ませてください。1ヵ月後には週1度にして、それからやっと投与中止できます。ステロイドを2年半使ったので、使った分だけ、しっかりお返しは来ますよ。もしステロイドを使っていなければ5歳ぐらいで治ったのに、それが3年ぐらい延びるでしょうね。暖くんが中年ぐらいになったときに完治させてあげたいという気持ちで治療を開始しましょう。

（診察した日 2011年10月下旬）

50歳以上の約80%が 感染しているピロリ菌

最近では、「ヘリコバクター・ピロリ菌」(以下・ピロリ菌)が慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどの発症原因の一つであることが広く知られるようになりました。

このピロリ菌は胃酸の中でも生きることができる菌で、胃粘膜障害を生じさせることがさまざまな研究でわかっています。事実、胃潰瘍では70〜80%の人、十二指腸潰瘍では90〜100%の人がピロリ菌感染者だという報告があるのです。1994年には、世界保健機構(WHO)はピロリ菌を胃がんの最高レベルの確実発がん因子に認定しています。



ヘリコバクター・ピロリ

このピロリ菌は乳児期や幼児期に汚染された水や食べ物などを口にしたことで感染すると考えられています。そのた

め、子ども時代、上下水道環境が悪かった50歳以上の人では、なんと約80%が感染しているといわれています。

それだけピロリ菌が有害なことがわかっているので、胃潰瘍・

私たちの健康と 活性酸素

① 胃 (ヘリコバクター・ピロリ菌)

ピロリ菌に感染していて胃がんや胃潰瘍になる人とならない人の違いは?

十二指腸潰瘍の場合、除菌が保険治療として認められています。除菌治療では抗生物質と胃酸分泌抑制剤を併用して、ピロリ菌を殺します。ただ、抗生物質などに耐性を持ったピロリ菌も出てきているため、数パーセントは除菌に失敗することがあるそうです。

また、除菌では強い抗生物質を使うので、ピロリ菌だけでなく、有益な菌まで殺してしまったり、胃粘膜の正常な細胞を傷つけるといった問題があります。それゆえ、除菌治療では萎縮性胃炎や食道がんのリスクが高まるというデメリットがあるのです。

ピロリ菌に感染していても胃がん・胃潰瘍にならない人がいるのはなぜ?

しかし、日本ではピロリ菌感染者が6000万人以上いるといわれていますが、全員が全員、胃がんや胃潰瘍などを発症しているわけではありません。病気になる人とならない人の違いはどこにある

のでしょうか?その答えはピロリ菌が病気を発生させるメカニズムに関係があります。

ピロリ菌は胃の中に入ると、さまざまな刺激物を放出します。その刺激物を排除しようと、白血球の一種である好中球が活性化されて活性酸素を多く生成します。この過剰な活性酸素が胃粘膜を傷つけてしまい、病気を生み出してしまうと考えられています。つまり、活性酸素消去能の高い人はピロリ菌に感染していても、胃潰瘍にならない可能性があるので、

ですから、胃潰瘍・十二指腸潰瘍が気になる人は是非、生活の中で上手にSODを取り入れてみてください。

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

までご一報下さい。

第4回

黒ゴマの

「ゴマの優れた栄養成分の体内での働きについて

健康効果



古くから「ゴマを食べると若々しく健康に過ごせる」といわれてきました。このゴマの健康パワーの源といえるのが、「ゴマに含まれる希少成分のゴマリグナン類、その主成分であるセサミンです。今月は、セサミンを効率よく吸収させるための特殊な加工技術についてレポートしていきます。」

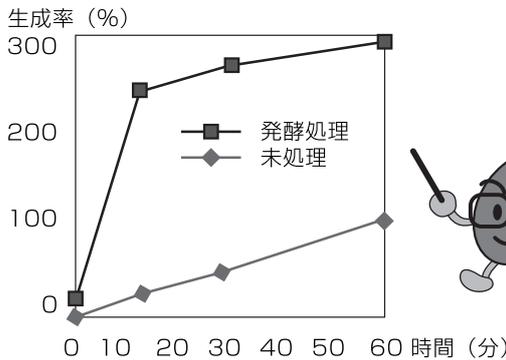
「ゴマに含まれるセサミンを効率よく吸収させるための技術

ゴマの優れた栄養成分であるセサミンの健康効果についてお送りしてきましたが、本号ではセサミンをより効率よく吸収させるためのサプリメントの開発に利用される技術についてお送りしたいと思います。

今ではゴマの栄養成分であるセサミンの摂取を目的としたサプリメントは多数販売されており、セサミンをゴマから抽出し、効率よく吸収できるようにする技術について開発がすすめられてきました。

ゴマリグナン類のセサミンは抗酸化作用の強い物質ですが、脂溶性

セサモール生成率



セサミンを減少する事なく、セサモールを効率的に生成します。



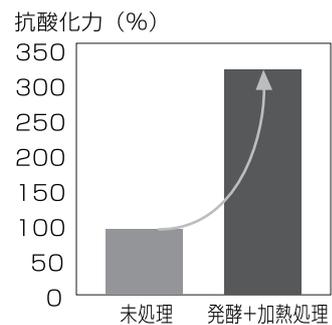
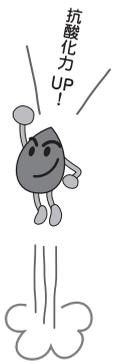
であるため消化吸収があまりよくないという欠点があります。現在市販されている多くのサプリメントは、ビタミンEなどの脂質と一緒に行うことにより、セサミン単体よりも吸収されやすいように工夫されています。

そこでセサミンがアルコールや有機酸（乳酸、酢酸、クエン酸など）にはよく溶けることを利用して、乳酸菌による発酵により、セサミンを効率よく吸収できるようにする加工法についての研究が進められたのです。

セサミンを最も効率よく吸収させるためには、乳酸菌による発酵時に産生される乳酸と、微量の他の酸を配合することが非常に相性がよく、ゴマに含まれる栄養成分を十分に生かされますし、乳酸菌の発酵代謝物も生かすことができる最も無駄のない方法で、何よりも体によいものばかりを利用したゴマの加工が可能な技術なのです。

加熱処理によるセサモールの生成

ゴマリグナン類のひとつであるセサミンは、抗酸化性物質の前駆体で、分解されるとセサモールという抗酸化性の高い化合物が生成さ



発酵+加熱処理済みと未処理との比較

れることが知られています。ゴマを乳酸菌で発酵した後、加熱処理を施すことで、セサミンがより抗酸化力のあるセサモールへと変化するのです。(特許公開2004-173692)

また、乳酸菌発酵によりGABA(ガンマアミノ酪酸)の産生もでき、GABAは興奮系神経伝達物質の過剰分泌を抑え、気持ちを落ち着かせてリラックスさせてくれる抗ストレス作用があるといわれています。

日頃、ゴマをあまり摂らない方などは、このような加工技術で製品化されたサプリメントを活用されてみてはいかがでしょうか。

つづく