日本SOD研究会報

特集 丹羽療法 治療レポート がん再発予防

一般的にがんの治療効果は年々向上
しかし再発は増加の一途
そのメカニズムと予防について

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/

一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。

一般的に、がんによる死亡を減らす方法は、がん検診で転移していない早期発見のがん細胞を手術などで取り除く方法があります。この場合は丹羽先生も心臓から遠いがんや、内臓の外にあるがんは適切に切除すれば完治することが多いといいます。

しかし、他の臓器への転移が、胃がんで5％、肺がんで25％見つかっているそうです。顕微鏡でしか発見できないような小さな転移はもっと頻繁に起こっているといいます。つまり、検診で見つけた段階でも確実に治せるとは限らないようです。いくら早期発見、早期治療を行っても、がんにかかる人を減らすことは難しいといえます。

手術はがんをなくすという目的においては有効な治療法なのでしょうが、画像検査などで確認できる、目に見えるがんだけに対する治療法だといいます。がんはそもそも目に見えないがん細胞の集合で、健康な人の体内にも存在するものだとか。それがストレスや寝不足、過労、生活環境などの要因や、遺伝的な遺伝子異常などで増殖し、いわゆるがん発症になるとか。だから手術などで切除しても、目に見えないがん細胞まですべて取り除くことができる、とは言い切れないそうです。

恐いのは、取り切れなかったからではなく、残った微小ながん細胞が、時を経て増殖し、再び目に見える状態まで大きくなる「再発」だと丹羽先生も言います。再発の期間は通常、数ヶ月から数年の月日を要します。

よく、手術から5年経っても再発しなければ、無罪放免といいます。

今回の丹羽療法レポートは、丹羽先生のインタビューを交えながら、この「再発」にスポットをあててみました。

再発予防、病院でできることには限りが

がんの手術をしたあとは、やはり再発が心配です。そこで病院ではどんな再発予防の処置をするのか調べてみました。すると、やはり、大半の病院が、残っている可能性のあるがん細胞を抗がん剤や放射線でやっつける治療法でした。

その点を丹羽先生に聞いてみると、

「そもそもがんにかかる人は、ストレスや過労、生活習慣病などで身体の免疫力が衰えているんです。そこへ抗がん剤や放射線などをやったら、よけいにがんを増やすことになる。いいですか、抗がん剤や放射線は、人間の健康な細胞も叩くんです。人間の健康な細胞とがん細胞、強いのはがん細胞なんです。そのがん細胞を叩くために健康な細胞も叩く。残るのは抗がん剤に打ち勝った強いがん細胞です。それが抵抗力のなくなった人間の体内でどんどん増殖していく。ばからしいことです。抗がん剤や放射線はだめです。それをするのなら免疫力をつける努力をしなさいと。免疫力があれば、多少のがんは消えていくんです。抗がん剤が原因でがんが再発する事例は枚挙にいとまがないくらいありますよ。どうか気をつけて下さい」

ということでした。つまり、せっかく早期発見できて手術も成功したのに、その後の処置次第で運命は大きく変わるかもしれないということです。とはいえ現在の西洋医療の医者が行えるのは、薬や放射線などを使ってがん細胞の増殖を抑えることが中心になるそうです。それ以外の再発予防方法は、代替医療と呼ばれ、日本の医学部では教えてくれない事、健康保険を使って行うことができない、臨床効果の証明（エビデンス）が十分でないことなどの理由により、医者が行う事はほとんどないそうです。もちろん、タバコはやめましょうとか、軽い運動を毎日しましょうとか、野菜をたくさん摂りましょう、といった、誰もが認知しているようなアドバイスはしてくれます。

代替医療の中にはがんの再発予防や治療に有効なものもたくさんあり、これらを適切に使用すれば、がんの再発を遅らせることも、防ぐ事も可能だと言われています。よって、医者が指導してくれない以上、自分で勉強しなければなりません。がんの種類、体力や体質、食生活や生活習慣、住環境、職業などによってがん再発予防のために必要な方法はそれぞれ違うでしょう。

食事や代替医療で予防

ここに代替医療に詳しい、銀座東京クリニックの院長　福田先生（国立がんセンターで漢方を用いたがん予防を研究）の著書から、再発を予防するための食品などを箇条書きで

紹介します。

1　肉食をやめて野菜を多くとること　これはがん予防の基本

2　青み魚に含まれるＤＨＡは、がんをおとなしくさせる

3　大豆製品（納豆、味噌、豆腐など）のイソフラボンはがんの発生と再発を抑える

4　アブラナ科野菜（キャベツやブロッコリー）は抗酸化力と解毒能力を高めて抗がん力をつける

5　ショウガはがん細胞の増殖を抑制する

6　ニンニクやその仲間（ニラ、ネギ、らっきょうなど）のニオイ成分にがん予防効果がある

7　キノコ類に含まれるベータグルカンは免疫力を高めがんの増殖を押さえ込む

8　柑橘類はがん予防物質の宝庫

9　緑茶はカテキン類やビタミンＣなど抗酸化物質の宝庫（ただし飲み過ぎに注意）

10　高麗人参はがんに対する抵抗力全般を高めてがんの再発を防ぐ

11　ウコンに含まれるクルクミンは抗酸化作用と抗炎症作用によってがんを予防する

12　中国の民間薬の白花蛇舌草（びゃっかじゃぜつそう）と半枝蓮（はんしれん）はがんの治療や再発予防に使われている

13　サメ軟骨やサメ肝油は腫瘍血管の新生を阻害してがんの発育を抑える

14　温泉は血液循環の改善やリラクゼーション効果により体の自然治癒力を活性化する

15　体力に合った適度な運動はがんを予防する

16　マッサージで血液とリンパの流れを良くすると治癒力が高まる

17　がん再発を促進する不安や抑うつ状態を軽減するアロマテラピー

18　がん患者会を利用してがんと闘う心の強さを養う

19　気功（内気功）は心身の歪みを調整して自然治癒力を高める

20　漢方薬や効果のある健康食品は臓器の働きを調和し治癒力を活性化してがん体質を改善する

21　鍼灸は生体の恒常性維持機構を利用して体の歪みを正す

いくつかの再発予防の参考資料がありましたが、これも丹羽先生がよくおっしゃるのは「ひとつではいけない」ということです。きのこがいいからときのこばかり食べ、肝心の食事のバランスが崩れていては意味がありません。予防できる食品や方法は多ければ多いに越した事はないといいます。

再発予防に必要なのは「努力」寝不足がいちばん危険

ここで丹羽先生に伺った再発予防の話を紹介します。

「がんの再発は、発症と同じ原理で

◆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。

起こります。まず、体質。次に生活環境や食生活、自己管理。なかでもいちばん再発しやすいのは、寝不足、過労、ストレス。これらがいちばんですね。みなさんは食生活や環境汚染などを気にしますが、実はいちばんいけないのがこの３つです。80％がこれだといっても過言ではない。おばあちゃんが倒れて寝ずの看病、おじいちゃんの介護と仕事、と平均睡眠３時間が続くと一発です。

　これはね、うちの病院（土佐清水病院）にがんで入院してきて、九死に一生を得て退院された患者さんの例が物語っています。退院して大丈夫と思ったら、何人かがパタパタっと再発して、亡くなられています。話を聞くと、全員、寝不足、過労です。うちの病院は保険治療ではないから、入院治療費も高いです。３ヶ月入院すると70～80万円かかります。だから退院したら治ったと思って油断して、がんばって働いてしまうんです。無理をしてしまうんです。

　とにかく睡眠がいちばん。これだけは絶対にとってください。どんなに忙しくても寝るだけは寝ること。睡眠不足が続くと、どんな病気も発症する可能性があります。逆を言えば、ストレスはよく寝れば取れるんです。少々忙しくても寝ることさえできれば疲れも取れる。

　だから、僕は寝不足には特に気を遣っています。寝不足だと脳がちゃんと働かないから、診察や研究なんかできませんよ。５時間ではだめ。６時間半でやっとこさ。基本の睡眠時間は７時間。それで７時間半から８時間眠れると、人の３倍は働けますね。患者さんが百人いても、二百人いても診察できます。あのね、僕がどうして毎晩、ランニングを欠かさずにしていると思う？　決して好きで走っているわけではないんです。ちゃんと眠るために走っている。努力をしているんです。人間、年とともに眠りの質はどんどん悪くなっていく。これが老化なんです。病気の元なんです。それを避けようと思ったら、やっぱり努力が必要。年をとればとるほど体を動かさないといけないんです。

　僕が80歳になってもこれだけ元気でいられるのは、人にはわからないところで努力をしているということです。食事も、食べたいものを食べないでがまんしてますよ。肉乳製品はたまに少し食べるだけ。

　がんになった人は、なおさら努力をしないといけない。医者は努力の手助けまではできない。自分で守るしかないんです」

12/7発売
合併特大号 **婦人公論**

丹羽耕三博士開発のSOD様作用食品が紹介されました。

過剰な活性酸素を抑制する抗酸化食品･SOD様作用食品と、開発者である丹羽耕三博士の紹介が、2ページにわたり掲載されました。

※SOD様作用食品（SODロイヤル）紹介記事

特集

生活習慣病予防の万能食品 ゴマのことをもっと知ろう！

第27回日本ゴマ科学会レポート

２０１２年秋、三重県四日市で27回目を迎えた『日本ゴマ科学会』が開催されました。ゴマは発祥以来５０００年以上も、民族を問わず人から人へと〝身体にいい〟と語り継がれてきた食品です。しかし、科学的に、ゴマに含まれるリグナンに生体内の酸化防止効果があることが解明されたのは、つい最近、30年前のことです。この解明をキッカケに研究者の間で『日本ゴマ科学会』が発足しました。今回の会報では、ゴマの素晴らしさに触れて頂きたいと思い、ゴマ科学会が1年に一度開催する研究発表会の模様をお伝えします。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

まず、最初にゴマ科学会の会長で、元東京農業大学客員教授の福田靖子先生のあいさつから始まりました。

「『日本ゴマ科学会』は１９８６年に始まり、今年で27回目となります。この27年間の間にゴマの研究は、栄養学、食品機能学、栽培植物学、食品科学、微生物学、調理学などさまざまな分野が関連しながら進展しました。なかでもゴマ特有のゴマリグナン類の生理活性、健康機能に関する精力的な研究により〝なぜゴマは身体にいいの？〟の難問が科学的に解き明かされようとしています。私は一般市民向けに、ゴマという食品の歴史と特徴をお話し、ゴマやごま油の魅力をみなさまに分かりやすく伝えたいと思います」

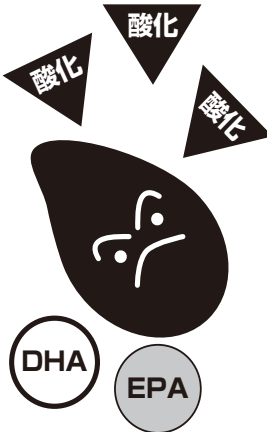
そして福田先生からこの日、特別講演された先生たちが紹介されました。まず、ゴマリグナンの機能性研究の第一人者である、愛知学院大学の大澤俊彦教授のお話を紹介します。

ゴマに含まれるセサミノールが動脈硬化、糖尿病の合併症予防作用がん予防、アルツハイマー予防にも作用

「ゴマが体にいい、ということは古くから言われ続けてきたものの、その根拠は明確ではありませんでした。われわれはゴマの持つ機能性の解明を目的に、ゴマ種子やごま油に存在する機能性リグナン類の検索を進めてきました。ゴマを大きく分けると「太白ごま油」「焙煎ごま油」に分けられます。なかで「太白ごま油」が酸化しにくく、加熱しても劣化しにくいという理由が長い間不明でした。しかし、長年の研究結果「太白ごま油」には強力な抗酸化リグナンとしてセ

サミノールが大量に含まれていることが判明しました。このセサミノールが持つ機能性は、今、世界中で注目されています。私たちの研究グループは、セサミノールが動脈硬化や糖尿病の合併症の予防作用、大腸がんなどのがん予防に効果があることを発表してきました。その他に、最近では、アルツハイマーやパーキンソン病の脳内老化予防効果などの結果を発表しています。

超高齢化社会の到来により、アルツハイマーやパーキンソン病といった脳内神経変性疾患の発症が社会問題とさえなっています。パーキンソン病に関しては、近年、治療法の進歩により、予後はかなり改善され、神経変性疾患のなかでは比較的病因解明も進んでいます。しかし、一旦発症すると、一生涯、薬を飲み続ける必要があり、長期薬物療法の弊害、副作用などの問題もあり、必ずしも満足のいく治療法とは言えないのが現状です。パーキンソン病発症の原因としてあげられるのが、ドーパミンの酸化修飾です。最近、わたしたちの研究グループは、脳内に大量に存在するドコサヘキサエン酸（ＤＨＡ）エイコサペンタエン酸（ＥＰＡ）は、過剰な炎症反応の結果引き起こされた酸化ストレスを受けやすく、その結果生じた酸化修飾ドーパミンは、神経細胞の細胞死を誘導することでパーキンソン病の発症の原因になりうるのではないかということを明らかにしています。



そこでわたしたちは、このようなドーパミンの酸化修飾を抑制するような食品成分が存在するのではないかと期待して、抗酸化食品因子を対象にスクリーニングを行ったところ、ゴマリグナン、特に、セサミノール、なかでも、セサミノールカテコールが最も強い活性を有することが明らかになりました。すなわち、脳内に到達したゴマリグナン類は、ドーパミンの酸化修飾物の生成を抑制することでパーキンソン病の発症を予防するのではないかという新しい機軸も見いだしました。現時点ではまだ in vitro 系での結果※なので、今後、動物、ヒト臨床系での評価を進めて行きたいと思っています」

高齢化時代、ゴマがアルツハイマーやパーキンソン病の予防にも役立つのではないかという大澤教授のお話。今後の科学的研究の成果が楽しみです。

ロマンを秘めたゴマの科学

続いてはテレビなどでしばしばゴマの素晴らしさをお話してくださっているゴマ科学会の福田靖子会長のお話です。

「ゴマはおいしく、栄養があり、健康にもよいと期待されている食品です。日本でゴマを知らない人はいないくらい私たちの生活に溶け込んでいます。

ゴマは農耕文化発祥地のひとつ、アフリカのサバンナで５０００年以上前に栽培が始まったとされています。当時は、薬用、灯火用、祭儀用としてゴマに替わる油糧種子はなかったので、重要な作物としてまたたく間に４代古代文明の

エジプト、メソポタミア、インダス河流域、黄河流域に伝わり、各文明の王によって栽培が奨励されていました。

日本では３０００年ほど前、縄文時代末期、炭化ゴマの遺跡（埼玉県真福寺遺跡）が最も古いゴマの痕跡です。その後、６世紀、仏教の伝来を機にゴマやごま油が国の献上物となって栽培が奨励されるようになりました。奈良時代や平安時代の貴族たちはすでにゴマを食用にしていましたが、一般庶民の食卓に届いたのは江戸時代と言われています。その後、自家製のゴマの栽培も増え、季節の緑黄色野菜をゴマで和えたゴマ和えは日本全国の人々の健康増進に寄与してきています。また、近年では様々なドレッシングにも使用され、このゴマドレがドレッシング、マヨネーズなどのなかで最も売り上げているのです。

ゴマが身体にいいという伝承は、ゴマの発祥以来５０００年以上も民族を問わず、人から人へと語り継がれてきた歴史的経験知です。この伝承に科学的なメスを入れたのが日本ゴマ科学会創始者、並木満夫名古屋大学名誉教授です。研究の結果、新規のゴマリグナン類（特にセサミノール、セサミン、セサモリン）の発見とそれらに生体内の酸化防止（活性酸素捕捉）作用が明らかになりました。この発見はたかだか30年ほど前のことです。その後、何人もの先生方の精力的な研究によって、ラットを中心とした基礎研究やヒトでの研究から、リグナンの作用が明らかになってきました。リグナンは、生体内で活性酸素を捕捉し、抗酸化力を高め、血栓（血液凝固）の防止、肝臓を健康に保ち、食事中のＬＤＬ（悪玉）コレステロールの吸収を抑え、ビタミンＥの抗酸化作用を高める、脂肪酸分解を高める、血圧上昇を抑制するなど、老化や生活習慣病予防に関係することが明らかになってきたのです」

ゴマのおいしさと調理、加工

「ゴマの調理法は主に「炒る」と「する」です。「炒る」は温度と時間が大きく影響するし、「する」は

丹羽先生の講演会迫る!

先生に直接聞ける質疑応答の時間も

丹羽靭負（耕三）博士と長瀬雅之先生による講演会がいよいよ２月 21 日と間近に迫りました。

講演もさることながら、毎年人気は、講演後の質疑応答の時間です。先生方に直接質問に答えてもらえるとあって、毎回、時間が足りなくなるくらい。そこで、今回はこの質疑応答の時間を大幅に増やし、皆様からの質問に答えていただきます。

まだ席に若干の余裕がございますから、お早めに下記電話番号までお申し込みください。

◇講演日時　2013 年 2 月 21 日(木) 10:30 ～ 16:30 ※予定
◇講演会場　東京国際フォーラム　ホール B5
◇聴 講 料　無 料
■申込先電話番号　フリーダイヤル 0120 － 731 － 175

すり方、する時間がおいしさに影響します。この科学も、武田珠美徳島文理大学教授により研究され、175℃、15分がおいしい炒り方です。料理人はこれをコツとして熟知していて、家庭でも炒り方を会得すればおいしいゴマのオリジナル料理はできます。ゴマは炒ると色がつき、香りがでます。食べると口の中でプチッと砕けるプチプチ感を楽しみ、さらに口のなかに油のこくを感じることができます」

ごま油の特徴

「ごま油には二通りの製造法があります。ひとつは炒ったゴマから搾る純正ごま油。もうひとつは炒らないで搾り精製するゴマサラダ油です。農林規格には3種、純正ごま油、精製ごま油、ゴマサラダ油があり、他の油と混合した調合ごま油もあります。東アジアでは褐色で香りのある純正ごま油を使い、orient type sesame oil といいます。世界的には生ゴマから搾る淡黄色の油が多く使われ sesame oil といいます

ごまはおいしい上に健康増進に大きく関わる食品です。ですので今後、さらなる健康機能の解明と種子に内在する機能の食品開発、そして国産ゴマの増産によって、マイナーな食品からメインの食品へと飛躍できると確信しております」

福田先生による、ゴマの起源から、老化生活習慣病予防の作用、ゴマをおいしく食べるお話でした。

※in vitro 系での結果―各種の実験の設定が人手によって作られ管理しうる環境で行われた結果、という意味。

患者さん：サラちゃん

ゴールデン・レトリバー

不妊メス　11歳（23.64キロ）

初診時の主訴：高分化型リンパ腫

《サラちゃんの治療歴》

サラちゃんはリンパ腫を２０１０年２月に発症して、ジェナー動物クリニックには２０１０年３月から通院しています。アルキル化剤（サイクロフォスファミド、クロラムブシルおよび塩酸プロカルバジン）やエトポシドといったリンパ腫のメインとなる化学療法剤による縮小効果はほとんどありませんでした。ビン・アルカロイド（ビンクリスチン）はある程度の縮小効果はありましたが、強い副作用が発現。ジェナー動物クリニックのがん治療は、「生薬療法が８割、化学療法が２割」を目標にしていますが、サラちゃんの場合、「副作用が少なく、ＱＯＬ（生活の質）を維持できる化学療法」の実現がなかなか困難でした。そこで、ＳＯＤ、Ｈ・ＴＴ、ＮＫ・３といった丹羽先生が開発した生薬と最低限のステロイド（プレドニゾロンＶデキサメサゾン）でサラちゃんのＱＯＬ維持に努めてきました。

ＳＯＤ、ＨＴＴなど丹羽療法でリンパ腫の長期延命を可能に

長瀬先生　イヌのリンパ腫の平均生存期間は、一般的には６ヵ月から12ヵ月と言われています。サラちゃんは、すでに発症してから２年と２ヵ月が経過しました。極端ながんの縮小効果はみられませんが、生薬＋ステロイドによる治療、そして理想的な手作り食がサラちゃんを「楽しく・苦しくなく延命」していると思います。サラちゃんの体調はどうですか？

サラちゃんの飼い主さん（以下Ｉさん）　ステロイドを飲ませるとリンパ腫は小さくなり、調子が良くなりますね。

長瀬先生　悔しいですね。でも、節度を守ったステロイドだったら、副作用はそんなに強くないので、ＱＯＬ（生活の質）を維持できると思います。生薬はきちんと飲ませていますか？

Ｉさん　嫌いなのでそのままでは飲みません。オブラートに包んでビー玉のようにしてから、飲み込ませています。最近ではコツをつかんだので飲ませるのが少し楽になりましたね。ＳＯＤもあまり好きではありませんが、レバーと一緒だったらなんとか食べてくれます。

長瀬先生　工夫でどうにか飲ませているという感じですね。現在の治療に何か希望はありますか？

Ｉさん　今は調子がいいので、できればステロイド（デキサメサゾン）の量を２日毎から３日毎に１回２錠（1.0ｍｇ）に減らしたいですね。

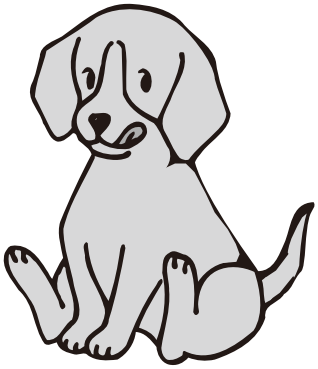
長瀬先生　わかりました。サラちゃんのリンパ腫は、白血病化していますので、白血球チェックをした後でステロイドの減量を考えましょう。

急性増悪期には化学の力を少し拝借

長瀬先生　残念ですが、サラちゃんの白血球は６６，５００／μＬに増えています。正常値の10倍です。

Ｉさん　悪化しているんですか…。

長瀬先生　そうですね。リンパ節はそんなには大きくなっていませんので、がん細胞の増殖の場は脾臓、あるいは骨髄の可能性が高いと考えられます。２０１１年８月に白血球が５６，２００／μＬありました。９月にビンクリスチン（オンコビン）を投与して、調子はとても悪くなりましたが、白血球は



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。

４４，９００／μＬに下がりました。10月からＳＯＤに加えて、Ｈ･ＴＴ、ＢＷＳおよびＮＫ･３を使った生薬療法、それに定期的なステロイド（デキサメサゾン）の治療をスタートし、12月には白血球は３８，４００／μＬまでに落ちました。しかし、途中でサラちゃんがＢＷＳを嫌がって飲まなくなりました。その後に白血球数が上がっているので、ＢＷＳを飲まなくなったことと関係があるのかもしれません。したがって、まずはＢＷＳをきちんと飲ませることから始めましょう。何とか他の生薬と一緒にオブラートに混ぜて、飲ませてあげてください。

Ｉさん　化学のお薬はどうするんですか？

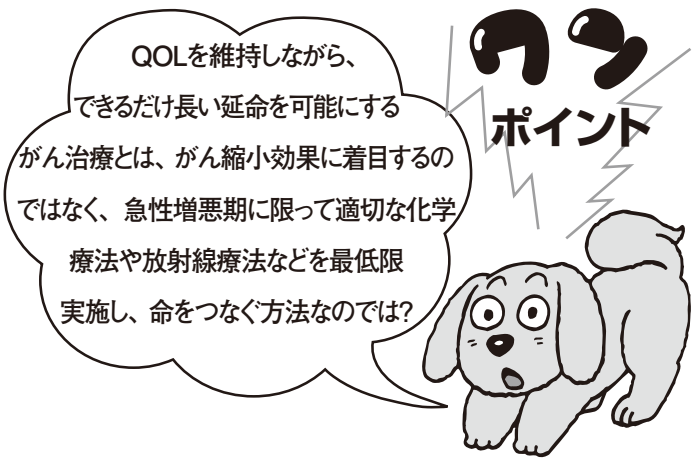
長瀬先生　前からお話ししているように、化学の薬２：生薬８という割合が、今のところ最善ながん治療だと思うんです。そのバランスを考えると、現在の治療は化学の薬が極端に少ないと思いますよ。ステロイドは３日毎に１回から２日毎に１回に増やしましょう。Ｉさんはできればステロイドを減らしたいとおっしゃっていたので、投与量を増やすのは辛いかもしれません。しかし、サラちゃんの体重なら通常、ステロイド（デキサメサゾン）の量は１日４～５錠を使うこともあります。それに比べるとずっと少ないので、急場をしのぐまで納得してください。

　ＢＷＳを復活し、ステロイドを２日毎にして、それでも白血球数が増えるのであれば、本当は投与したくないですが、化学療法剤を使わなければならないかもしれません。２０１１年９月以降から約半年間、一切ステロイド以外の化学療法剤を投与せずに白血球数は減ってきています。副作用ができるだけ少ない化学療法剤が存在するなら、それを検討するのも手かもしれませんね。

Ｉさん　以前、化学のお薬を使ったとき（２０１１年９月：ビンクリスチン）に体調を大きく崩したので、できるだけ使いたくありませんね…。

長瀬先生　私も使いたくはないんですよ。ただ、生薬とステロイドだけではどうしても急性増悪期に対応できないことが多く、特に白血病においては貧血が最も怖いのです。もちろん、仮に化学療法剤を使うとしても、副作用のできるだけ少なく、生薬と相性の良いものをセレクトするつもりです。リンパ腫を発症してから２年以上延命できているのは驚異的です。ですが、私はもっと長く、もっと良い状態でサラちゃんが生きてほしいと願っています。８：２の法則に従えば、それを叶えられると信じています。私も化学のお薬を使うのは本意ではありません。しかし、急性増悪期には、化学の力をほんの少し借りなければいけないのが現状だと自分を戒めています。

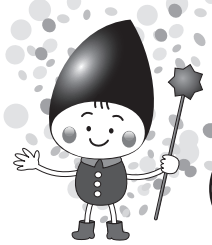
（診察した日　２０１２年１月下旬）



黒ゴマの驚くべき！

第7回

健康効果



ゴマの優れた栄養成分の体内での働きについて

黒ゴマキャラクターのゴマっちです。
黒ゴマの健康効果についてお伝えします!

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、ゴマの栄養成分による健康効果についてレポートしていきたいと思います。

ゴマに期待できる様々な健康効果

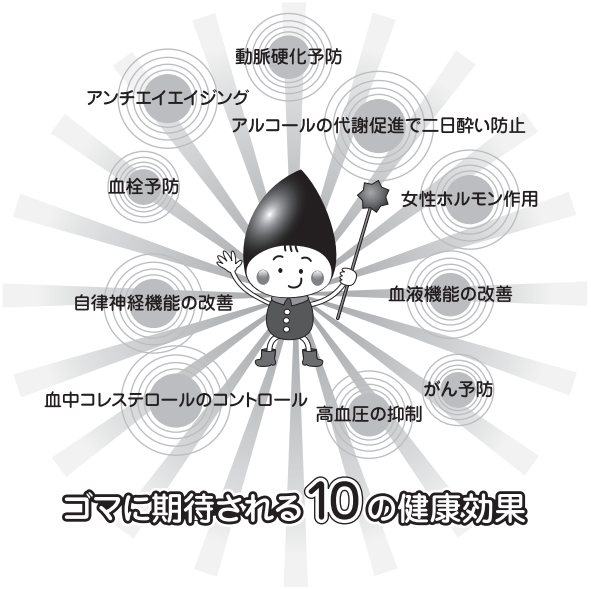
これまで、ゴマリグナン類であるセサミンを中心に、ゴマのもつ様々な健康パワーについて紹介してきましたが、ゴマリグナン以外にも栄養成分がバランスよく含まれています。

ゴマリグナンがもつ抗酸化作用、肝機能向上作用に加え、その他の栄養成分の働きによる相乗効果によってもさらなる健康効果が期待されます。

がんや生活習慣病などの予防にゴマリグナンとビタミンＥの相乗効果として、強い抗酸化と抗老化作用が期待できるといわれていますし、ゴマの香り成分には血栓の形成を抑える効果と、血液をサラサラにして血流を良くする作用があるといわれています。

他にも、ゴマに含まれるオレイン酸には、善玉のＨＤＬコレステロールは下げずに、悪玉のＬＤＬコレステロールを下げる働きがあります。

これらの作用と、ゴマリグナンや他の栄養成分との相乗効果によって、がんや生活習慣病などの予防効果が期待されているのです。



ゴマに期待される10の健康効果

ゴマで大腸がんを予防

ゴマに含まれるオレイン酸には、大腸がんの予防効果があるといわれています。

加えて最近の研究によるとセサミノール配糖体には、大腸がん発生の因果関係のある脂肪酸と結合するタンパク質の働きを抑えてくれることがわかってきました。

このことから、ゴマに含まれるセサミノール配糖体が大腸がんの予防に効果があると期待されています。

ゴマで「レドックス制御」

過剰に増えすぎると厄介者の活性酸素も、免疫機能としては重要な働きを果たしていて、私たちが生きていくうえで不可欠なものです。通常であれば活性酸素は体内をめぐり、不要になると水と酸素に分解されます。この酸化と還元のバランスを「レドックス制御」といいます。

この機能が加齢やストレスなどによってコントロールできなくなると、活性酸素が体内にたまってしまい、体の酸化がすすんでしまうことになるのです。

ゴマに含まれる成分はこの「レドックス制御」のバランスを保ち、酸化による老化や病気を予防する働きも期待されています。

このようにゴマにはセサミンをはじめ、多くの効果が期待できる栄養素が豊富に含まれた、優れた食品なのです。

つづく