

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 丹羽療法 治療レポート PM2.5 夏まで要注意! SODで予防は? 白内障にSODは?

中国北京の大気汚染。この春、私たちはテレビで煤けた薄暗い空の画像を何度見たことでしょうか。あの大気汚染の映像は世界中に流れ、衝撃を与えました。そして、その汚染された大気は、冬から春にかけての偏西風で隣国日本にも飛来したのです。もはや対岸の火事とは言っていられない深刻な事態でした。

かつて日本でも高度経済成長のときには工場からのばい煙などで喘息患者が急増し、大きな社会問題となりましたが、あのかの工場地帯の大気の色と、今の中国の様子とはレベルが違いすぎます。数メートル先も見えないような大気汚染は、誰も経験したことのない光景ではなかったでしょうか。

その中に含まれていた有害物質、PM2.5。初めて目にする文字も、この春、何度見聞きしたことでしょう。PM2.5というのは排気ガスや工業用の排煙に入っている成分で、PMというのは化学式名。日

本語にすると微小粒子状物質といえます。そして2.5というのは大きさです。これは粒子としては髪の毛の直径や花粉よりも小さなもので、このぐらい小さくなると、普通のマスクでは簡単に通過してしまうということでした。小さい部類になると直接肺に入ってしまうので肺がんの確率が上がったり、アレルギーや喘息などの病気が発症しやすいというデータもあるようです。

このPM2.5は花粉などと結合して地上に降りてきます。花粉とPM2.5が接触すると花粉からアレルギー物質が溶け出し、さらにPM2.5と反応。より有害な物質へと変化して気管支や肺胞にまで到達するとか。

とにかく日本中が眉間にしわを寄せ、大気を気にかけて春でした。しかし、この問題は何一つ解決されてはいません。それどころか、中国の大気汚染は、年々悪化の一途をたどっているのですから、こ

の先のことを考えると暗澹^{あんたん}たる気持ちになります。また、PM2.5は、黄砂と結びつくことで、より遠くまで飛来しやすくなるメカニズムが働くといえます。

環境省によると、風に乗って黄砂が運ばれる途中で、大気汚染物質である硫酸化物や窒素酸化物が、中国の大都市を通過する黄砂に付着する可能性があるといえます。スギ花粉の季節が終わっても、汚染物質を含んだ黄砂が春から夏にかけて飛来しています。

気象庁によると、この黄砂は、太平洋高気圧が張り出す夏前まで続くといえます。さらにヒノキなどスギ以外の花粉もあります。これは梅雨時に要注意だそうです。というのは、PM2.5と花粉が結合し、それらが雨などで水分を含むと、花粉は5分ほどで破裂し、中の汚染物質やアレルギー物質が放出されます。これらが地上に落ち、雨が上がって乾燥すると、拡散する可能性が高いといえます。

一部自治体は呼吸器疾患を持つ人にマスク着用を促しています。

大気中の 空気汚染物質が 体内で活性酸素を

そんな状況の中、今回、丹羽先生にはこのPM2.5のこと、SODはそれに対処できるのかどうかなどを聞いてみました。

——先生、今年は中国からの大気汚染が日本にもやってきて、健康被害などを心配する声が多く寄せられています。

「PM2.5ですね。これは止めることができません。となると、手っ取り早い予防策は、防塵マスクをするか、外に出ない。お子さんがいらっしゃるして心配なお宅は、家でも高性能の空気清浄機を使うこと。これくらいしかないんだ」

——これは、やはり、先生が講演などでおっしゃっている、日本が高度経済成長に入った1970年

代の公害と同じことですか？

「もっとひどいね。日本はすぐに対策をたて、排水やばい煙に厳しい制限がつけられたし、企業も大金をかけてその対策をしたけれど、中国は野放し状態でしょ。ほとんどやっていない。おそらく日本の



ら夏は要注意ですよ」
——外に出なければいけないときにSODを多めに飲むことは効果ありますか？
「有効ですね。どうしてかというと、PM2.5の成分を分析すると、硫酸塩エアロゾル。これは排気ガスや工場のばい煙に含まれる窒素酸化物NO_x (NOやNO₂)や硫酸酸化物などが大気中で変化したものです。これらを吸い込むと肺まで到達する」

——それをたくさん吸い込むと、どんな疾患が予想されますか？

「まず喘息ですね。あと、アレルギーの悪化、神経痛の悪化、めまい、アトピー性皮膚炎の悪化などが顕著に出ますね。さらに、長い期間吸い続けると、当然、肺の疾患が出る可能性は高いね。肺硬化症、肺がんなどですね。微粒子自体は直接には活性酸素を出すものではないけれど、肺に入って肺の粘膜とくっついて炎症を起こして肺が固くなる。肺の細胞をつぶし

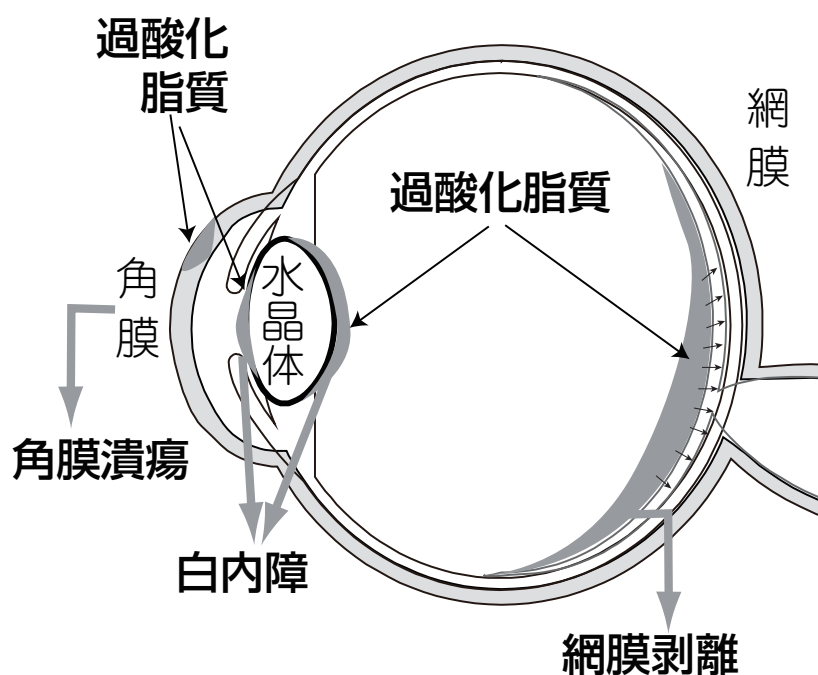
ていくんだ。そのときに活性酸素が出る。SODは、起こる過程の炎症を抑えるから有効なんです」

今回の大気汚染物質の飛来には丹羽先生も大変心配していました。こういう現象は、すぐに健康被害と結びつかず、数年先、数十年先に発症することが多いからです。しかも、原因ははっきりと実証さ

れないそうです。せめてSODで予防していききたいものです。

白内障、網膜剥離 SODを多めに

次は、愛飲者の方から白内障に関するご質問をいただいたので、先生に聞いてみました。



——白内障になると、薬で進行を遅らせることはできません、治ることはないと思います。聞いたのですが、白内障というのはどのようなものですか？

「オゾン層が破壊され続けて、今、昔と違ってものすごく紫外線が強くなっているんです。強い紫外線を浴びると、活性酸素が発生

するメカニズムから言って、目に強い紫外線が当たると、水晶体の周りで活性酸素が発生するんだ。水晶体には脂分がついていて、その脂と活性酸素が結合して過酸化脂質を作る。これが白く濁った膜として水晶体にへばりつくんだ。これが白内障の正体です」

——治療法は？

「手術で治療する方法もあります。手術の場合は、紫外線と脂でできた過酸化脂質の白い膜をはがす作業なんです。でも、数年したらまた白い膜はへばりつき、再発します。あと、レンズを人工のものに変える手術もありますが、人間の水晶体は遠近調節ができますが、人工のものはあらかじめ決めた度数しか見えないので、遠近はメガネで調節しながらということになります」

——点眼薬などはほとんど効果ないと聞いたのですが、SODはどうなのでしょうか。

「原因は活性酸素と過酸化脂質と

いったでしょ。ということは、効果的だということです。SODを飲めば水晶体にぶち当たった紫外線が脂と結合できなくなる。だから白内障にならない。手術をしたあとならなおさら効果的です。その後の再発率が低くなります。あと、網膜剥離。これにも有効です。というのは、網膜は非常に脂の多いところなんです。そこに過酸化脂質ができると、網膜をはがしてしまふ。それをさせないためにはSOD。白内障、緑内障、網膜剥離の人はSODを多めに飲んだほうがいい。そして、紫外線に当たらないようにする。外出には必ずサングラスと日傘をさしてください」

◆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。

『患者よ、がんを闘うな』などで著名な近藤誠先生が昨年(2012年)暮れに『医者に殺されない47の心得』という単行本を出版しました。先生は、この本を含め、これまで乳房温存療法のパイオニアとして、抗がん剤の毒性、拡大手術の危険性など、がん治療における先駆的な意見を一般の人にもわかりやすく発表してきました。その功績がたたえられ、2012年「第60回 菊池寛賞」を受賞しました。著書のなかで先生は言います。

「乳がんといえば乳房を全部切り取るのが世間の常識だった時代に、私の話を聞いて、乳房を温存する療法を選んだ患者さんたち。その勇気ある行動によって、今、乳房温存療法が乳がんの標準治療になっています。また、がんは治療しないほうが長生きできる、という私の話に納得し、がん放置を決めた150人以上の患者さんたち。そのおかげでがん放置療法を確立することができました。この賞は、

その患者さんたちにも与えられたものだと思っています」

菊池寛賞というのは、明治から大正にかけて活躍した小説家、劇作家、ジャーナリストの菊池寛に

Book 紹介

医学界の風雲児 菊池寛賞受賞

「医者に殺されない47の心得」

近藤 誠 (慶應義塾大学医学部放射線科講師) 著

ちなんで創設された賞。また、彼は文芸春秋社の創設者としても有名で、そのジャーナリスト精神から、賞には文芸だけでなく、映画、スポーツなど、様々な文化分野において業績をあげた個人や団体に

授与されています。過去の受賞者は川端康成を始め、吉川英治、司馬遼太郎、松本清張、山崎豊子、山田洋次、宮崎駿、イチロー、沢木耕太郎、高倉健など錚々たる方々。大変権威のある賞として知られています。

そんな賞を医学界の風雲児であり、反体制ともとれる持論と行動を行ってきた先生が受賞したことに大きな意義を感じます。近藤先生と基本的な部分で意を同じくする丹羽療法を紹介してきたこの会報も、溜飲(りゅういん)の下がる思いです。

今回は、その近著『医者に殺されない47の心得』を紹介します。

内容は大きく6つの章に分かれています。そのなかで興味深い項目を列記します。この目次だけでも目からうろこの内容。高血圧でメタボで糖尿病の疑いがあると医者から脅されている中高年(おそらく会社で定期健診を受けているサラリーマンの半数以上)や、がん(もどき)の可能性が高いと言

われている人、必読です。

医者によく行く人ほど 早死にする

では注目の目次をご紹介します。

1. どんなときに病院に行くべきか

- ・血圧もコレステロールも高いほうが長生きする
- ・医者によく行く人ほど早死にする

- ・高血圧、糖尿病は病気ではない

- ・早期発見、実はラッキーではない

- ・日本は医療被曝大国

- ・がんほど誤診の多い病気はない

2. 患者よ、病気を闘うな

- ・できればすべての薬の使用をやめよう

- ・その症状は薬の「副作用」ではなく「主作用」

- ・余命3か月、半年？ 自覚症

状がないなら、すぐには死にません。すぐに死ぬのは抗がん剤や手術を受けた場合だけです

・がんの9割は治療するほど命を縮める。放置がいちばん
・がんで自然に死ぬのはすくなく

3. 検診・治療の真っ赤なウソ

・がん検診はやればやるほど死者を増やす
・マンモグラフィでみつかるがんは99%ががんもどき
・子宮頸がんワクチンは無意味
・胃切除は生存率の向上に寄与しない

4. 100歳まで元気に生きる「食」

の心得

・体重、コレステロールを「減らさない」健康法を選ぶ
・メタボにさしかかるくらい少し小太りが一番長生きする
・ビールは1日にロング缶2本までなら「百薬の長」
・コラーゲンでお肌はプルプル

しない。グルコサミンはひざに直接届かない

5. 100歳まで元気に生きる

「暮らし」の心得

6. 死が恐なくなる老い方

がんで死ぬのではなく がんの治療のせいで 死ぬのです

タイトルからして痛快なこの本には、先生がこれまでも著書のなかで言ってきた、ほとんどのがんは、がんもどきであることや、がん検診は無意味なことなども明快に書かれていて、病院に行く前に読みたいバイブルのような本です。「医者」を40年やってきた僕が、いちばん自信を持って言えるのは、病院に行く人ほど、薬や治療で命を縮めやすい、ということです。医者にかかればかかるほど検査が増えて、異常が見つかり、薬を飲んだり手術をするハメになる。薬のほとんどに病気を治す力はなく、副作用は大きい。がんが見つかる

と、いきなり胃や子宮を切り取られたり、死ぬほど苦しい抗がん剤治療をさせられる。こうして命を縮めます。信じる者は救われる、とは言いますが、医者を簡単に信じてはいけません」

という近藤先生。さらに

「最近、予防医学が全盛ですが（確かにテレビでも検診や予防の啓蒙CMが増えました）、その実態は『患者を呼ぼう（予防に引っかけ）医学』です。医者のおいしいお客様にならないように気をつけましょう。大学病院、日赤、国立がんセンターなど、世間ではいい病院と言われている設備の整った大病院は、いい実験を受けられる病院だと思ってください。がんで苦しめぬいて死ななければならぬのは、がんのせいではなくがんの治療のせいです。でも、医者は必ずがんのせいにします。だまされないように。基本的に自覚症状がなく、ごはんもおいしいなら、医者にあちこち悪いと言われたり、が

んがみつかったても、忘れるのがいちばんです。治療をあせると、寿命を縮めます」

といいます。

この著書は年明けにはベストセラーになり、本屋さんのおすすめにもなっていました。そして、さらに昨秋、もう一冊、注目の本が出ました。それは、昨年（2012年）にこのコーナーでも紹介した『長生きしたけりや医療と関わるな』の著者、中村仁一先生と近藤先生の共著『どうせ死ぬなら「がん」がいい』（宝島社刊）。

この本は次号で詳しく紹介しますが、ここでもやはり、日本の今のがん治療、がんの認識の間違いを指摘し、人の死の尊厳についておふたりが語り合っています。

医者に 殺されない 47の心得

医療と薬を渡さず、
元気に、
長生きする方法

近藤 誠

【心得 9】「早期発見」は、実はラッキーではない

【心得 12】一度に3種類以上の薬を出す薬を慎重に使う

病院に行く前に、
かならず
読んでください。

アリス

著者 近藤誠 第60回 菊池寛賞受賞!

SOD愛飲者
インタビュー手術も手遅れの腰痛、
外出もままならない前立腺肥大

SODが夢と希望を与えてくれた

神奈川県 安藤孝雄さん（82歳）
神奈川県 安藤知子さん（76歳）

神奈川県の開静な住宅街にお住まいの安藤さんご夫婦。二人だけの生活も、健康でありさえすれば、これ以上幸せなことはない、そう思っていました。しかし、人間、70歳を過ぎると、どこが悪くなるものですね。今回は、そんな安藤さん宅のご主人、孝雄さんにお話を伺いました。

「発端は、妻の腰痛でした。ずっと腰が痛いと言っていたのですが、その腰痛が一気に悪化したのが5年前でした」

病院で下された診断は『腰部脊柱管狭窄症』。この病気は、高齢者に多く、腰の神経の束が通っている脊椎管が狭くなり、神経を圧迫

するもの。腰の痛みはもちろん、足が痺れて重く、歩くのが困難になるのが特徴とか。治療法としては、姿勢の改善に始まり、消炎鎮痛薬などを使用する薬物療法、ホットパックなどの理学療法、コルセツト装着、神経ブロック注射などあるようです。

いろいろな治療を行っても症状が改善されない場合、椎弓という脊髄神経の後方の骨を全部、または一部とる手術が行われます（腰椎椎弓切除術）。ただし、手術後、痛みはとれても麻痺や痺れが残ったり、数年後に再発することはよくあることだそうです。

当時の知子さんは痛みや痺れを

だましましたし、家事などをこなしていたのですが、それも限界に近づいていました。

「CTスキャンやいろいろな検査をしてもらって、やっぱり手術をしましょうということになったんです。手術直後は痛みもなくなり、おかげでずいぶんラクになったようなんです」

歩くのも大変だった知子さんでしたが、手術後は若干の痺れはあったものの、日常生活を問題なくこなせるようになり、ホットしたそうです。しかし、それは長くは続きませんでした。

「3年前でしたが、再発予防のためにとマッサージを受けたんです。そうしたら皮肉なことに、それがきっかけでまた腰痛が再発しました。しかも、前よりも症状が悪化してしまっただけです」

今回も強い激痛が走り、病院に駆けつけました。急を要する痛みでしたから、痛みの伝達を遮断する神経ブロックの注射を打っても

らい、一時的に落ち着かせたようです。しかし、その後、立ったり歩いたりすることが困難になりました。病院からは痛み止めのお薬に始まり、血管拡張剤、筋弛緩剤、ビタミン剤など、大量の薬が処方され、毎日これらすべてを飲むだけでなくストレスだったと言います。

しかし症状は一向に改善は見られず、それどころか知子さんはだるさや腰の痛みによって寝込むことが多くなりました。

次第に知子さんはこの体調不良は副作用だと考え、薬を飲むのをいやがるようになったそうです。

「再手術という選択肢もあったのですが、あまりにも体力が落ちていて、これでは手術はできないと言われました」

知子さんは、今までこなしていた家事が一切できなくなり、ご主人に大きな負担がかかることになったのです。

「ところが私自身も前立腺肥大という疾患を抱えて苦しんでいて、決

して体調がいわけではなかったんです。そうした状況で妻のめんどうから、家事までこなすのは肉体的にも精神的にも大変でした」

ご主人、孝雄さんが抱えていた前立腺肥大という疾患は、前立腺の疾患ですから、男性のみにある病気です。やはり高齢になればなるほど発症しやすく、50歳代では約半数、50%の男性に起こり、80歳を過ぎると80%を超える人がこの疾患にかかると言われています。症状は尿の勢いがなくなる、尿が細くなる、排尿の回数が増える、夜中に何回もトイレに起きる、排尿に時間がかかり尿が完全に出きらない、尿のきれが悪く残尿がある、おなかに力を入れないと排尿できないなどの症状がみられます。急に悪化すると尿が全く出ない急性尿閉という緊急状態になることもあるとか。また、前立腺肥大症が悪化すると、腎臓機能障害にもなるそうです。

「尿の回数が頻繁にあって、いつ尿

意が起こるかわからないから、外出してもドキドキしながら過ごさなければならぬ。これがものすごくストレスで、外出もおっくうになっていました。ノコギリヤシが前立腺肥大にいいと聞いたことがあって、試したのですが、一向に効果なかったですね。病院の薬は確かに効果あるのですが、おそらく副作用だと思うんですが、飲むと不整脈を起こすことがあって、これも怖くて外出できなかったんです。それに妻の看病と家事ですから、途方にくれていました」

歩けないくらいの腰痛がSODで歩けるように

そんなときに知り合いから勧められたのが丹羽先生の著書とSODでした。がんやアトピー性皮膚炎の名医で、とにかくあらゆる病気にいいから試してみたいと。

「実は、僕はこのSODを10年位前に人から勧められて飲んだことがあったんです。その頃は健康でし

たから、効果らしきものは実感できなかったもので、いつの間にかフェイドアウトしてました。今回は、丹羽先生の本を読んで、今の自分たちにはこれしかない！という考えに至ったんです。活性酸素があらゆる疾患のもとだということ。薬の副作用の怖さ。西洋医療の限界、老化のこと。すべてに納得できました」

さっそくSODを飲み始めました。2011年のことでした。知子さんは一日に3包、孝雄さんは2包。飲み始めてすぐに変化はなかったそうです。

「量が少なかったのかもしれませんが、効果の実感はなかった。でも、副作用のないものだからとにかく飲み続けてみよう」と続けて、1年くらい経ったころでしょうか。妻の腰の状態がずいぶん改善されていたんです。気づいたら痛みの起こる頻度が減っていたんです。それと、家の中なら杖などに頼らなくても歩けるようになっていたん

論人公婦

5/7
発売号



農学博士である福田靖子先生によるゴマの歴史から、ゴマに含まれる有効成分ゴマリグナンの抗酸化作用についてなど、古くから健康食品として食されてきたゴマについての取材記事とともに、SOD ロイヤルハトムギ配合 乳酸菌発酵 黒胡麻が紹介されました。



です。だいたい、もう歳ですから、この先、症状が良くなるなんてことはないじゃないですか。なのに良くなっていた。しかも、病院から処方された薬は、ほとんど飲まなくなっていたんです。それで改善されたんですから、原因はSOD以外に考えられないでしょ？」

知子さんが現在飲んでいるお薬は、エビスタという骨粗鬆症の薬のみになりました。

「おかげで今は、寝込むことも少なくなり、料理などの家事もこなせるようになったんです」

ご主人も嬉しいでしょうが、一番嬉しいのは知子さんご本人でしょう。痛みや不快感などから解放されたわけですから。

そしてご主人にも変化がありました。

「SODを飲み始めてから、PSA（前立腺肥大の発症を表すと言われる数値）の数値は依然として高いままですが、頻尿が緩和されてきたんです。今まで、前立腺肥大に

いいと言われる健康食品をいろいろ試したけど、ひとつとして効果がなかったのが、正直、SODにもあまり期待していなかったんです。ところが、飲み始めて数か月で頻尿が良くなったんです。SODを飲み始めてからは他のことはしていませんから、これはSOD効果だと思います。おかげで精神的に本当にラクになりました」

PSA検査について、余談ですが、この検査の数値が高いと、がんの可能性が高いとして、細胞を切り取る前立腺針生検が一般的な西洋医療では行われていますが、医師によつては、この針生検によつて、眠っていたがん細胞が目を見えます可能性が極めて高いといえます。ですから、PSA数値に左右されるのには疑問の声も上がっているそうです。

「おまけに胃腸の調子もいいんです。以前は刺身などを食べた翌日は、必ずと言っていいほど胃がもたれていたのですが、それもな

なったんです。また、昨年（2012年）6月の健康診断で便潜血（大腸以後の消化管で出血が見られる状態）が出て、再検査と言われたんです。再検査したところ、炎症の跡はあったものの、胃も腸もきれいな状態だったんです。それもこれもSODのおかげだと思っています。SODで体全体が改善されたんだと思います」

82歳にして新しい健康を得た孝雄さん。76歳にして持病の腰痛を克服しようとしている知子さん。人間、70歳を過ぎれば、すべての疾患は老化からくるものだから仕方のないこととあきらめざるを得

ません。そうでなければ、副作用の不安を抱えながら、多量の薬を飲み続けるしかありません。

「SODのおかげで、歳だからとあきらめていたことが、あきらめなくてもいいんだと思えるようになりました」

と力強い声でおっしゃる安藤さんご夫婦。そんな元気なおふたりの姿を目の当たりにした娘さんが「私もSODを飲んでみようかしら」と言い出したそうです。

SODを飲み始めて1年半。おふたりに、そろって外出し行楽を楽しむという目標ができました。その夢の実現も間近かもしれません。

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。

私たちの健康と 活性酸素

③脳（認知症）

いくつになっても脳の健康を保つためには？

高齢者の
10人に一人が
なっている認知症

歳を重ねると、ちよつと前の行動を忘れたり、とつさに言葉が出てこないのはよくあることです。



これは健康な方でもよく見られる、老化現象の一つなので、さほど気にする必要はありません。

しかし、記憶障害や判断力低下などが続き、生活に支障をきたすようになれば問題です。これは認知症であり、立派な病気なのです。65歳以上の10人に一人がかかっているといわれるくらい、誰でもなりうる可能性があります。

認知症を予防するためには、趣味などを持って脳を活性化すること、運動など体を動かすことが大

切だというのはよく知られています。

実はそれにプラスして、抗酸化食品をとることも、予防にはよいといわれています。その理由は認知症の発症に活性酸素がかかわっている可能性が大きいからです。

**アルツハイマー、
脳血管性認知症
いずれも活性酸素が関与？**

認知症には症状や原因によってさまざまなタイプに分類されますが、ほとんどは「アルツハイマー」か、「脳血管性認知症」にあたります。

アルツハイマーは脳細胞が死んでいく病気ですが、その原因はまだはつきりとはわかっていません。しかし、アルツハイマーの人の脳にはアミロイドβペプチドというタンパクが沈着してできた、老人斑と呼ばれるシミのようなものが溜まっています。どうやらこの

老人斑が悪さをしているという説が有力になってきました。そして、その形成には活性酸素が関わっているのです。

また、アルツハイマーの人の脳には、活性酸素が体内の脂肪やコレステロールと結びついてできる悪玉物質・過酸化脂質がきわめて多いという研究報告も。この過酸化脂質が何らかの悪影響を与えている可能性もあります。

一方、脳血管性認知症は脳卒中や脳梗塞などによって、脳の血管が詰まったり、破れることで起こる病気です。この脳卒中や脳梗塞の主な原因も実は活性酸素。活性酸素によってできた過酸化脂質が血管にこびりつき、サビつくことで起こる考えられているのです。つまり、アルツハイマー、脳血管性認知症、いずれの場合も活性酸素対策は欠かせないと言えるでしょう。

いきいき 1 分間ストレッチ

(1) 肩こり解消ストレッチ

不眠解消にもおすすめです！

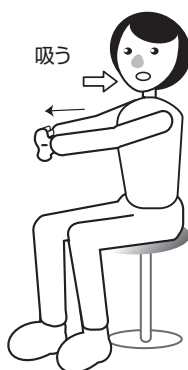
健康を保つ上では正しい食事と良質な睡眠に加え、運動も大切な要素です。しかし、忙しい、面倒くさい…などを理由にほとんど体を動かさないという方は少なくありません。そうした方のために家事や仕事の合間に簡単にできるストレッチを症状・目的別に紹介します。

※痛みを感じた場合は無理をしないでください。できる範囲で行いましょう。

① 椅子に姿勢よく座ります。
※立って行う場合は膝を軽く曲げます。



② 掌が内側を向くように手を組み、息を吸います。



③ ゆっくりと息を吐きながら、手が前方に引っ張られるよう伸ばします。それに合わせて、背中也丸めます。その姿勢で 15 ～ 20 秒呼吸します。



④ ①の姿勢に戻ってまた手を組み、息を吸います。息を吐きながら、掌が上に引っ張られるように伸ばします。その姿勢で 15 ～ 20 秒ゆっくり呼吸します。



⑤ 組んだ手を解いて脱力し、リラックスした状態でゆっくり呼吸します。



《ポイント》

- デスクワークなど同じ姿勢をとっていると固まりやすい肩甲骨周りをほぐします。
- 呼吸を止めないように。簡単なポーズですが、ゆっくり丁寧に呼吸しながら行うことで効果ができます。
- 背中には自律神経が通っていて、そこをほぐすと副交感神経が優位になるといわれています。不眠が気になる方にもお勧めのストレッチです。

～ 栄養バランスに優れたゴマの魅力満載の冊子が出版されます！ ～

**ゴマの
健康冊子**

意外と知らない

胡麻の健康パワー

**7月下旬
出版予定!**

古くから世界各地で健康食品として様々な用途で食されてきたゴマ。そのゴマの希少成分であるセサミンによって期待できる健康効果についての解説から、セサミンによって活性酸素が抑制されるメカニズムまで詳しく紹介。ゴマの優れた健康機能について、充実した内容の冊子となっています。



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、肝臓の働きとゴマリグナン類の抗酸化作用の重要性についてレポートしたいと思います。

肝臓は3つの働きを担う
「肝心」な臓器

セサミンの抗酸化力による、肝機能の向上作用についてはお伝えしてきましたが、そもそも肝臓はどのような働きをしているのでしょうか？今回は、意外に知られていない肝臓の重要な働きについてレポートしたいと思います。

肝臓は内臓の中でも一番大きく、位置的にはみぞおちのあたりです。肝臓が大きいのは伊達ではなく、重要という意味の言葉に「肝心」という言葉が使われますが、文字通り、肝臓は心臓と同じく

らい肝心な臓器といえます。肝臓は、私たちの体の中で、次にあげる3つの重要な役割を担っているのです。

①体のパワーの源である「発電所」

まずは発電所としての役割です。私たちが体を動かすのに必要なエネルギーを作り出す場所ということになります。まさに、私たちの活力の源は肝臓にあるといっても過言ではないのです。

肝臓の働きが高まれば、全身が元気になるります。逆に弱まると

疲れやすくなり、スタミナ切れの状態になってしまうのです。

②体の部品を作り出す「製造工場」

次は体の部品を作る製造工場としての役割です。私たちが食事で摂取した栄養分は食道を通り、胃や腸で消化吸収された後に肝臓へ到達します。到達したタンパク質や糖分、脂肪などの栄養分を、全身の各部分の役に立つよう作り変えて再び全身に送り出しているのが肝臓です。

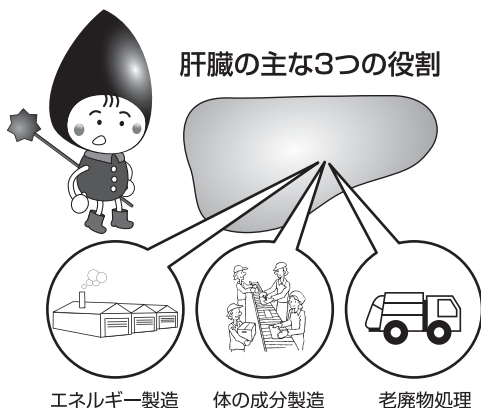
肝機能が高まれば、新陳代謝が活発になり、体は健やかに保たれます。逆に弱くなってくると、代謝が滞ってしまい、いろいろな問題が起きてしまうのです。

③老廃物を分解する「ゴミ処理場」

次は「ゴミ処理場」としての役割です。

全身をめぐる血液は、体の各組織から不要になった老廃物を運んで肝臓に戻ります。それらの老廃物を分解し、きれいにする役割を担っているのです。

肝臓の主な3つの役割



エネルギー製造 体の成分製造 老廃物処理

処理がうまくいかず活性酸素がたまってしまうと...



物質、不要なアルコールを分解処理するのも同様です。肝臓の分解能力が衰えてくると、体の酸化や老化が進んでしまうと考えられているのです。

以上が肝臓の、3つの主な役割になります。肝臓の役割というと、お酒（アルコール）が分解されるところ、といったイメージが強いのですが、実は非常に「肝心要」な働きをしているということがお分かりいただけたかと思います。

肝臓に直接届いて活性化させるセサミンの抗酸化作用で肝機能を高められるよう、ゴマを意識的に摂るようにして、毎日の健康生活に役立てたいものですね。

つづく