

日本SOD研究会報

BOOK 紹介

『どうせ死ぬなら
「がん」がいい』

中村仁一 近藤 誠 対談

日本人よ、
医者と医療を信用するな

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/>

今回は、以前にも紹介してきた二人の先生、『患者よ、がんを闘うな』『医者に殺されない47の心得』などの著書でおなじみの、慶応大学医学部講師の近藤誠先生、そして『大往生したけりや医療とかかわるな』でおなじみの中村仁一先生が対談された『どうせ死ぬなら「がん」がいい』（宝島社新書）を紹介します。

お二人がこれまで出版されてきた著書はいずれもベストセラーとなり、大変な反響を呼びました。そして、日本の西洋医療における「がん」治療の矛盾点、疑問点、間違い等が広く知られることになりました。先生方が著書の中で書かれています、抗がん剤の効果は縮小効果であって延命効果ではない。抗がん剤はそもそも猛毒である。がんが死ぬのではなく、抗がん剤治療で苦しんで死ぬ。といった内容は、丹羽先生もずっと言い続けてきたことです。この本でも、がんⅡ手術、放射線、抗がん剤治療、といった西洋医療の限界がはっきりと語られています。そもそも「がん」とはなんなのか、にまでさかのぼり、私たちが抱えている「がん」というものの概念を覆してくれま

望んでいたものでした。

がんは末期発見、治療断念
放置がいちばんいい

『どうせ死ぬなら「がん」がいい』
本書は、大きく三章に分かれ、一章は、がんの誤解を解く。二章は、医療に殺される。三章は、日本人と死、となつていきます。

その一章、がんの誤解を解く。

西洋医療の発展と共にがんのメカニズムが研究され、それに対する抗がん剤が次々開発されてきました。また、放射線や最近では重粒子線、陽子線治療といった最先端医療が注目されています。しかし、この本では、がんの9割は「末期発見・治療断念」放置が一番だと教えてくれています。その理由も明快に書かれています。まずは丹羽先生も言い続けている抗がん剤のこと。対談の中でも

「抗がん剤治療を認可するときの『有効』という判定は、がんのしこりが一定程度小さくなる。しかもそれが4週間続く患者が2割いたら認可される。残りの8割は縮小効果すらなくても認可されてしまう。医者が「効く」というのは、がんが治る、延命するという意味ではない。言葉のまやかしなんです。固形がん（胃がん、肺がん、

大腸がん、乳がんなどのような固まりを作るがん）には抗がん剤は効かない。抗がん剤で治るがんは全体の1割。それも若い人の急性白血病、悪性リンパ腫のような血液のがんなどで、それも60歳を過ぎるとまず治らない。つまりは高齢になったら、抗がん剤は無意味」

さらに、がんは放置すると猛烈な痛みに苦しむ、の間違いについてです。これは、京都大学医学部を卒業され、以後現役で高雄病院院長などを務められた中村先生が、第一線を退かれ、老人ホームの診療所所長を務めたことで知った事実です。先生も以前、がんは治療するものと思っていたそうです。

しかし老人ホームで、がん患者が余計な治療をしないおかげで痛みもなく安らかに衰弱死するのを70人近く診て、確信を持ったそうです。

「がんで痛むのではなく、がん治療で痛むのだと今でははっきり言えます。余計な治療をすることで寿命は縮まるし、体は地獄の苦しみに弱る。いいことはひとつもない」

そしてがん検診の無意味。これは近藤先生の名言。がんもどきにつながるお話です。お二人とも、検診といわれるものは一切受けないそうです。

「むやみに検査を受けて病気を探し

てはいけない。医者の餌食になるだけです」とは中村先生。近藤先生に至っては、

「うちには血圧計もないから自分の血圧すら知らない。血圧は少し高めのほうが長生きなんです。コレステロール値も上がり。日本人はコレステロール値が低い人のほうががんを含めた死亡率は高くなっています。メタボの入り口くらしいの少し小太りの層が一番長生きです。さらに検診によるがんの早期発見は、患者にとって全く意味がないです。それどころか、必要のない臓器を傷ついたり取ったりしてしまうことで身体に負担を与えますから命を縮めます」

早期発見、早期治療という言葉は、完治の可能性がある感染症結核で成功した例だとか。かれこれ一世紀も前の手法を、がんに対して使うと、早く見つければ完治するという誤解を与えてしまうと云います。

「よく、がん検診で早期がんが見つかって、手術できれいに取ってもらったから5年経った今も再発しないで元気でいる。私はラッキー、という話を聞きますが、本物のがんなら、見つかる以前に転移しています。なんの害もない、放っておいてもそのまま、もしくは自然

消滅してしまう。がんもどきでわざわざ手術をして臓器を傷つけたのだから、ラッキーではなく損をしたことになりました」

検診、手術、抗がん剤、がん保険は

医療ビジネスのドル箱

続いて2章の医療に殺される。

これは、日本のほとんどの医者が杓子定規で、ガイドラインを基準にして診断してしまうということ。そして、ガイドラインの根拠となるデータが利益誘導のようなどころがあるとか。

「高血圧のガイドラインも基準値がどんどん下がっています。

1988年くらいの降圧剤の売り上げが約2000億円だったのが、2008年には一兆円を超えています。20年間に6倍になっているけれど、その間に病人が増えたわけではなく、血圧の基準値が下がっただけなんです。それも根拠なく、経済的な功利で作ったようなもの。コレステロール低下薬も同様です。そしてがんやインフルエンザ予防注射をメシのタネにする人々がいる。薬の開発販売をする製薬会社。その製薬会社から多額の寄付などの利益供給を受けて治療ガイドラインを作成する学会幹部たち。そ

◆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。

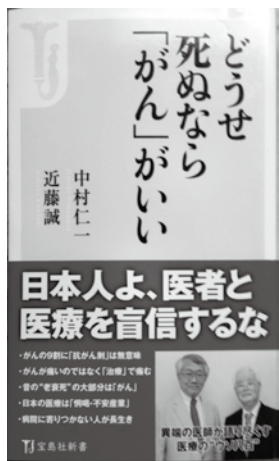
のガイドラインを丸暗記して医師試験をパスする名前のみの専門医。彼らはガイドラインに沿った治療法を行わないと医療裁判になったときに負けるから盲目的にガイドラインに沿った治療を行います。病院は手術や抗がん剤治療、放射線治療をすればするほど利益が上がり。そしてがん保険が保険会社にとってドル箱となる」

と、ほんの一部を紹介しただけでも、医療に殺されるという今日の実情が見えてきます。

長寿地獄、医療地獄 管だらけの延命は 地獄でしかない

そしてラストの三章が日本人と死。

この章はやはり中村先生の真骨頂です。今の日本で穏やかに死んでいくことは本当に大変だと言



ます。放っておいてほしくても、家族にそれを認めさせることが難しい。胃瘻や点滴、鼻からチューブを入れてでも、なにかしらの治療を病院も家族もしたがる。自宅で衰弱死なんてほとんどないそうです。

中村先生は、ご家族に常々、突然倒れても救急車は呼ばないと言っているとか。その辺で倒れても放っておくように。そばによるな、トリピングウイル（生前の意思）に書いてあるそうです。今の時代は、長寿地獄、医療地獄の社会だと言います。

「なにか医療を受けなきゃいけないと言われて受けたあげくボケて、それでも薬を飲めばボケが治ると信じて、また別の薬を飲んでいたり。死ぬ前はとくにひどい。日本人が一生に使う医療費の2割が死ぬ直前に使われるんです。それがないければ医療産業は成り立っていないんですよ」

と近藤先生が言えば、間を入れ

ずに中村先生が

「だから香典産業といわれるんです。お年寄りは病院好きですから。なにかあつたら病院に行つてしまふ。自分で調べたり考えたりしない」

そして最後は、死にゆく姿を見せるという話になっていきます。近

藤先生が、最近の自殺や、誰でもいいから殺したかった、と言う無差別殺人に対して、

「身近に死がない。病院でみんな死ぬから、非日常になっている。実感がない」と言います。だから中村先生は

「年寄りで何もすることがない、と言っている人に、まだすることが残っているよ。いろんな不自由を抱えながら、それと上手に折り合いをつけながら老いる姿、そして死んでいく姿をキチツと見せていく役割が残っている、と言うんです」

いまやベストセラーとなった著者のお二人。ここまで医学界や製薬会社などの実態を明かしても、最近では、以前ほど妨害や苦情はないと言います。

近藤先生の後書きに

「人々は太古の昔から、身の回りでたくさんのお、自然死、を目撃してきました。しかし、医療技術が発達するとともに、自然死がどういうものか忘れられてしまった。代

わりに、医療による悲惨ながん死をたくさん見聞きするようになった。それが、現代人ががんを恐れる最大要因なのではないか。中村先生にも共通する問題意識であったはず。がんは自然に死ぬのは苦しくなくてむしろラク。がん死が痛い苦しいと思われているのは、実は治療を受けたためである、という結論です。そして、検診などでがんを無理やり見つけ出さなければ逆に長生きできるとも。対談

が終わって、これだけふたりの意見が一致するのだから、同じことを考えている医者も多いだろうと思いました。しかし、彼ら、彼女らは、村八分を恐れて公言できずにいる」

と書かれている医者の心、良心が増えることを祈りたいです。そう思える、この本は、対談形式になっていて読みやすく、誰でも納得の一冊です。

SOD愛飲者 インタビュー

お父様の前立腺がん、愛犬の腫瘍。
迷った末に出した

治療の選択は丹羽療法

東京都 安田雅子さん(仮名 52歳)

東京の西端、多摩川を見渡す高級住宅街、世田谷にお住まいの安田さんご一家。ご主人と年頃のお嬢さんお二人、グレーのトイプードル、ジャンプくん、4人家族+ワンちゃん。今回は、そんな安田家の母、雅子さんからお話を伺いました。元キャビンアテンダント(昔でいうスチュワーデス)というだけあって品のよさと知性を兼ね

備えた美人。

それはほんの小さなことがキツカケでした。

「いきなり犬のおしっここの話なんです。ごめんなさいね」

と笑いながら話してくれたのは、「うちは外でしか排便、尿をしないので、1日2回は必ず外に出してお散歩させているのですが、2年くらい前から、家でおしっこを

ほんの少し漏らすことがあったんです。嬉しくて喜んだ時や水をたくさん飲んだ翌朝、ベッドの上に5センチ四方くらいのおしっこをちよつとしていたんです。気になって病院でも診てもらったのですが、泌尿器系に異常はないと言われ、犬ってこんなものかな、と思っていたんです」

というジャンプくんは今年で5歳。人間でいうと中年にさしかかる年齢です。雅子さんはなんでもないこの現象が気になり、お散歩仲間に聞いたそうです。するとみんなから、幼児期ならあったけど大人になってそんなことはないと言われ、ずっと喉に小骨が刺さったように気になっていました。

「そうしたら、今度はブラッシング中に右脇に小さなイボのようなものを見つけたんです」

がんでは？という不安が頭をよぎったそうです。すぐさま病院で診察してもらったら、これがほとんど大きくなるようなら検査したほうがいいけれど、診た感じでは大丈夫でしょう。トシとるとイボのようなものはよくできるから。と言われ、またもや先送り。そんなある日、お散歩仲間から興味深い話を聞きました。

「前足を骨折して手術をした友達の

トイプードルが1か月しても骨がつかないでいたんです。体重2kg余りで小さいから仕方ないのかなと。そんなときに、知り合いから横浜にある動物病院で、漢方とSODというものを使って治してくれるお医者さんがいると聞き、治療してもらったら、1か月で完全に治ったんです。聞けば、骨が弱い子だからと言って骨量が増える漢方と、SODという活性酸素を除去し、免疫力を高める健康補助食品を処方されて飲んだら治ったというんです。目の前でスタスタ歩いているのを見て、もうびっくりでした」

横浜の病院というのは、動物用SODを必ずと言っていいほど治療の一環として処方してくれる山手動物病院のこと。その院長、上林先生は、漢方とOリングテスト（人差し指と親指でリングを作り、それが開くか閉じるかで病気の有無や薬の有効性を判定するもの）、そしてSODを使い、がんを始めとする難病を始め、未病（症状が出ていない状態）の状態も見つけて治療してくれる先生です。先生曰く、あらゆる健康補助食品を試したけれど、今のところSODに勝るものはないと言いつちります。

愛犬の症状がすべて改善 ようやく出会ったSODと漢方

「骨折した子の様子を見て、ピンときたんです。ジャンプのことも診てもらったらいいかもしれない」

雅子さんがそう思うには、彼女のおじいさんにまでさかのぼる話がありました。というのは、彼女のおじいさんは、長崎にあるシーボルト記念館の中に、蘭学塾に貢献したとして名前が載っている漢方医だったのです。彼女が物心ついたとき、家には当たり前のように漢方があったと言います。

「だから昔から、動物にしても人間にしても体内にケミカルなものを入れたくないとは思っていました。ただ、今、いい漢方医と言われても、周囲にいないじゃないですか。右を向いても左を向いてもあるのは西洋医療の病院ばかり。私たちは知らない間に、保険がきいて便利で手軽な西洋医療に慣らされていったんだと思います」

それでも違和感を感じる時があったと言います。

「頭痛がひどく、市販の頭痛薬を飲むと、頭痛はすっかり治るんですが、今度は体がだるくなるんです。3日頭痛薬を飲むと、その副作用から回復するのにさらに3日かかるのを体感して、やっぱり薬はあまり良くないと思っていました。何かあったら漢方のお医者さんにかかりたいと思っていました」

そんなときに人間より先に、愛犬ジャンプくんが漢方医と出会ったのです。

「迷わなかったですね。ジャンプを山手の先生に診ていただきたいと」
山手動物病院の診断では、ジャンプくんは腎臓病になる手前の膀胱炎。症状は出ていても、血液検査ではでないくらいの軽度なものだけれど、放っておくと将来、腎臓をやられてしまうかもしれないと言われたのです。先生は未病を発見して漢方を処方してくれました。同時に、動物用SODを1日に4包飲むように言われたそうです。「そこで丹羽先生のことやSODのお話を聞き、あ、これは間違いない。いいものに出会ったと直感で感じました。丹羽先生のこと知り、人間でもいい先生の情報をキャッチしたと思いましたね。そしてSODと漢方をジャンプに飲ませたら、翌日からピタリとお漏らしがなくなりました。あれから3か月くらい経ちますが、一切なしです。おまけに脇のイボが1か月ですっかり跡形もなくなったのです。実は、私がOリングテストだ、漢

方だ、SODだと言っていたのを家族は、変な宗教にハマったんじゃないかくらいの疑いの目で見ていたんですよ（笑）。だけどジャンプを見て家族もびつくりでした」

疑いも晴れ、ずっと気になっていた小骨のような気がかりもなくなった雅子さん。

「具合の悪い子の話を聞くと、みんなに勧めたくて仕方ないくらいです。私も頻尿で、ジャンプと同じように腎臓関係が弱いかもとSODを飲み始めました。あと、冷え性がひどい娘にも飲ませ始めました。旅行に行くときなど、せっせと自分からSODを詰めていますよ。もう一家中SODです」

85歳で手術を勧められたお父様 なんでも切りたがる病院側

安田家はこれで一件落着とホッしていたら、今度は、埼玉の雅子さんの実家のお父様に異変が起きました。

「がんかもしれない」

たまたま雅子さんが実家に帰ったときにお父様から聞かされた一言でした。

「うちは私が30代のときに母を血液のがんで亡くしてしまって、父は弟夫婦と同居しております。たまたまその日は弟夫婦が泊りがけで

出かけるというので私が父の様子見て実家に泊まったんです。そうしたら1か月くらい前から尿の出が悪く、出そうなのに出ない状態、いつ出るかわからないからトイレから出られないと。病院に行って血液検査をしたら、前立腺がんの疑いがあると言われたらしいのです。それで泌尿器系のある大きな病院を紹介され、MRIの検査をする予定だと。驚きましたが、父ももう85歳ですから、いつ何が起ころうとおかしくはないと思っていました。ただ、私が言うのもなんですが、はたから見てもうちの父は若々しく元気なんです。そりゃもちろん、トシですから、糖尿病のお薬やなにやらいろいろ薬は飲んでいますが」

お父様は、若いころは喘息、65歳で糖尿病と診断され、以後、それはそれは健康に気を使って生活されていたそうです。適度な運動どころか、伊能ウォークなるウォーキングの会に参加して全国を歩いていたのです。

「数年前くらいからは糖尿病の薬の副作用だと思うんですが、歩いていてふらつくことが多くなり、つまづいたりするということでやめました。かなりの健脚家ですね。今でも歩く速度は私より速いので、

父と歩くと疲れるくらい（笑）」

久しぶりにお父様と親子水いらずでお話をし始めたら、がんの話で、雅子さんもショックだったそうです。が、これはいい機会だと思ひ、ジャンプくんのこと、漢方のこと、丹羽先生のこと、SODのことなどを話したそうです。もとは漢方医の息子さんですから、雅子さんの話に、とても興味をもたれたといひます。できれば手術は避けたいと。しかし、その2日後、MRIの検査を終えたお父様から、電話がありました。

「MRIでがんらしき影はつきりと映っていたんです。先生からも、おそらくがんで、手術で取ったほうがいい、取れば楽になりますよと言われたそうです。いまだき前立腺がんの手術は簡単だからと言われ、さらにセカンドオピニオン

として自由診療のこういう先生に診てもらおうと思っていると話すと、病院の先生は、そんなわけのわからない治療はやめなさい、国が認めていないということ、安全の保障がないということですよと言われたそうです。そこで言われ、手術は簡単と言われ、父も揺らいでいるようでした。そして、10日後に細胞を切る細胞診検査の予約をしてきたと言うのです。自分もそんなに長くはないから、手術になってもいいかなと気弱なことを言い始めたので、ちよつと心配になりました」

そこからの雅子さんの言動は素晴らしかったです。まず、細胞診の検査は検査で予約しておこう。しかし、この年で検査とはいえ痛い検査をするのはどうか。ましてやそれで手術したら、一気に気力

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。

も体力も落ちるはず。だったらダメ元で丹羽先生の診察を受けてみたらどうか。判断は丹羽先生の診察後に決めればいいということなどを話し、お父様との電話を切つてすぐに土佐清水病院に電話をしました。そうしたらラッキーなことに細胞診検査の前に丹羽先生の予約が取れたのです。

「それも大宮の診療所が取れたんですが、そこがなんと実家から歩いて数分だったんです。こんな偶然ってあります？これは運命だと思いました」

すべてのキッカケは愛犬から 丹羽先生に言われた 10年は元気というお墨付き

実は、今回、ワンちゃんのSOD愛飲者ということで安田様とお話しをしていて「実は父が」という話になりました。そこで丹羽先生の診察の時、会報スタッフもいっしょにおじやましたのです。

初めてお会いしたお父様は、ほんとうにお若く、はつらつとしていらつしやいました。

診察室に呼ばれ、丹羽先生の前に雅子さんのお父様と座ると、丹羽先生が問診票のカルテを見ながら、いちばんにおつしやったのも、「若いなあ！ 85歳でこれは若

い！」

でした。80歳の丹羽先生から見ても、お父様の若々しさは驚きだったようです。そして、

「こんな元気なのに手術なんかしたらあかん。やめておきなさい。まだあと10年は生きたいでしょ。私の治療で10年いけます。細胞診の検査？ そんな痛い思いたくないでしょ？ 必要ないです。それでもホルモン注射はしたほうがいい。3か月に1回でいい。ここでもできるが、保険がきかないから近くの病院に紹介状を書いてあげます。あとはSODを毎日6包と私が作った生薬を処方するから安心しなさい」

たったこれだけの会話でしたが、あとで雅子さんが言いました。

「父にとつて、あと10年ということばが、勇気百倍だったようです。帰りはスキップして帰っていきましたよ(笑)」

もちろん、細胞診の検査は、雅子さんが病院に丁寧なお断りの電話をしたそうです。病院側は大変驚かれたそうです。

「こういうことがあり、私もがんや手術に関するいろいろな本を読んだりして、やっぱり手術には大きくなりスクがあると確信しました。日本の外科医は手術が大好きで、

切った後の後遺症まではフォローしてくれないという話には本当にあきれました。そういえば有名人も手術は成功したのに合併症などであつてなく命を落としていますよね。おそらく手術の時、合併症のリスクまではくわしく説明してもらっていないんだと思います。

怖いですね。糖尿病のお薬も、つい最近、データ操作で認可されたという実態が新聞に出ていましたよね。父も大量の糖尿病の薬を飲んでいましたから、本当に腹がたちます。でも、そういうニュースつてこれまでもされていたのに、自分に関係ないと目に留まらないんですね。今回のことがあつて本当に勉強になりました」

このお話にはまだ後日談がありました。こちらから雅子さんに、その後、お父様の様子はいかがですか？と連絡したところ、

「おかげで、これまで鼻をかむと白く濁った固まりのような鼻汁が出ていたのが、最近、透明でさらさらの鼻汁が出るようになったそうです。あと、足がつることが多く、トシをとったのだと思っていたら、以前より足が軽くなり、まったくつらなくなつたと。少しずつ嬉しい発見があつて、父はますます元氣になっていますよ」

という嬉しい経過報告をいただきました。あと、丹羽先生の紹介状を持つて、これまで糖尿病でかかっていた病院に行ったら、うちの方針に従つて治療を受けないでホルモン注射だけすることはできない、と断られたそうです。

「仕方ないですよ。普通の病院です。それから。それで土佐清水病院から川崎にある鷺沼透光診療所の氏家先生を紹介していただき、保険診療が受けられることになりました。この先生がまたいい先生で、父が今飲んでる糖尿病のお薬、急にやめると中毒反応を起こして危険だから、少しずつ減らしていきましようねとおつしやり、父も薬は以前から違和感があつたそうで、大変喜んでいます」

今は10年という言葉を励みに、前からやっていた気功と呼吸法に丹羽先生の食事療法を加え、毎日が忙しいそうです。

「すべてのきっかけはジャンプが作ってくれたんですよね。ジャンプがいなければ犬友達に会うこともなく、漢方の先生のことも知らず、ましてや丹羽先生やSODのことも知らずにいたんですよね。ジャンプは我が家の救世主です。大事にしなきゃね」

黒ゴマの驚くべき!

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、ゴマに関するちょっとした疑問と答えにつ
いてレポートしていきたいと思います。

「ゴマ」に関するQ&A

「ゴマは1日にどれくらい摂れば
健康にいいのでしょうか。」

だいたい1日に大さじ1杯くら
い(約9g、54kcal)の量を
摂るようにと良いとされてい
ます。「ゴマ自体にもさまざまな栄
養素が含まれているだけでなく、
ゴマの脂質は他の食品に含まれる
脂溶性ビタミンの吸収を高めるな
どのメリットもあります。いろい
ろな料理にも積極的にゴマを摂り
いれていきたいですね。

黒ゴマと白ゴマの栄養成分
は同じなの?」

含まれる栄養成分は、黒ゴマも
白ゴマも、ほとんど違いはありま
せん。黒ゴマの黒い色は種皮に含
まれるアントシアニン系の色で、
アントシアニンには抗酸化作用が
あります。

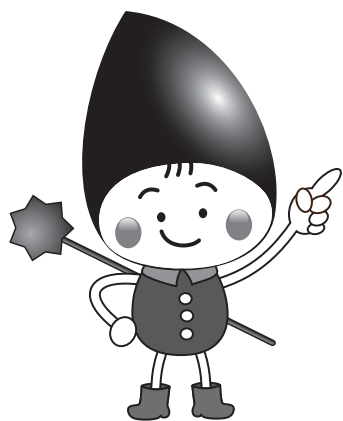
セサミンは油に溶けやすい脂溶
性ですが、アントシアニンには水に
溶けやすい水溶性です。温かいこ
飯の上に黒ゴマをかけておくと、
ご飯が少し黒くなるのがありま

すが、これはご飯の水蒸気で色素
が溶け出したためですので安心し
て食べられます。

「ゴマが薬だったって本当?」

今から1000年も昔、中国
の宋の時代に書かれた「経史証類
大観本草(けいししやうるいたい
かんほんぞう)」という医学書に、
「静神丸(せいしんがん)」という、
練りゴマとハチミツを混ぜて丸薬
にしたものが取り上げられてお
り、それによると「静神丸を
100日連続して服用すると、
いっさいの病気が治る」と記され、
老化防止、不老長寿の薬として
愛用されていたようです。

1000年も前からビタミンや
ミネラルが豊富なハチミツと、ゴ
マは一緒に活用されていたので
すね。



「ゴマは便秘にも効果的

一般的な便秘には、「弛緩性便
秘」、「直腸性便秘」、「けいれん
性便秘」の3つのタイプがあり、
このうち便秘の5割を占め、最も
多いのは「弛緩性便秘」です。腸
のぜん動運動が弱くて、便を押し
出す力が十分でないために起こる
このタイプの便秘にはゴマが有効
といわれています。

「ゴマに含まれる食物繊維がぜん
動運動を促してくれるのです。ゴ
マだけではなく、他の食材と合わ
せて摂ることによる相乗効果も期
待できますので積極的に摂りたい
ですね。

ただし「ゴマが有効といわれてい
る便秘は弛緩性便秘です。その他
の便秘では逆効果になることもあ
るので注意が必要です。

日頃から意識的に「ゴマ」を摂るよ
うにして毎日の健康生活に役立て
ていきましょね。

つづく

