

BOOK 紹介

『医学常識は
ウソだらけ』

三石 巖 著

分子生物学者が明かす、
医学の常識が命取りに！

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
T E L. 03-5787-3498
<http://www.SOD-jpn.org/>

今回紹介する本は、2001年に単行本として発表された分子生物学者、三石巖先生の著書です。残念ながら先生はすでに他界されていますが、95歳までスキーや水泳を楽しみ、300冊を超える本を執筆されてきました。分子生物学という分野を切り開き、現代のアリストテレスと呼ばれていたそうです。

この本の紹介に入る前に、聞きなれない分子生物学とはどんな学問なのか、簡単に紹介しましょう。これが、今回の本のキーになります。

分子生物学というのは、遺伝子生物学のこと。そう言われるとDNAやヒトゲノムなどの言葉がいくつ浮かんできます。つまりは、人間の生命のメカニズムの解明から始まった学問だそうです。この分野の研究が学問として成立したのは1958年とのことですから、ほんの半世紀前。それによって、人は生まれながらにしてどんな病気になりやすいか、ということとまで予測できる時代になったのだそうです。それは20世紀後半に

おける科学上の最大の成果と云われています。当然、これらの研究は、医療に活かされているはずなのですが、実は、現場の医者は肝心の分子生物学など少しも勉強していないというのです。すなわち栄養と病気の関係についてほとんど取り組んでいないというのです。三石先生いわく

「要するに、医者は勉強不足なのである。私の健康管理学は、栄養を重視しているが、それは生命のメカニズム解明の道を拓いた分子生物学を知ったことが出発点になっている」

このことは、ゴマの研究など食品学で著名な名古屋大学名誉教授の大澤俊彦先生も「医者は栄養学の専門家じゃないし、その勉強をしているわけではない。だから、間違った食べ物の指導が多々ある」と言います。そして三石先生は、間違った指導によって病気がかえって深刻な状態になっていることが多いと。食べ物などから病気を改善することが大事なのに、余計な薬を大量に投与することで違う病気まで発症させ、深刻

になつていと言います。

それはいったいどういうことなのか、本書はそのことを分かりやすく教えてくれます。読み進むうちに、人間の体を病気から遠ざける近道は、決して進歩した医学や医者ではなく、分子生物学、分子栄養学などによる生命のメカニズムなのだと言われます。

医者の知識、常識は大間違い

まずは本書の冒頭から紹介します。先生は、何年も前からかなり重症の糖尿病をかかえ、還暦の頃には白内障を患い、医者からは数年で失明すると言われたそうです。ところが、分子栄養学によつて、30年間、糖尿病も進行せず、白内障で失明もありませんでした。「私ほど医者の世話にならない高齢者もめずらしい。私は何年も前から医者にかかれれば「カロリーを制限しろ」「甘いものは控えなさい」「運動をしましょう」などと糖尿病の医学常識を押し付けられるに決まっています。私はそんな「常識」をいっさい無視して暮

らしている。医者の言うことが正しいのなら、とくに糖尿病の合併症をいくつも起こしているはずである。ところが私は、これまでなにひとつ合併症を起こしていない。なぜか、答えは簡単。医者の知識が間違つていて、私が正しい知識に基づいた生活を送っているから。

医者にかからないからといって私が健康管理をおろそかにしているわけではない。科学者として理論的に、正しいと信じる方法で健康を自主管理している。そして私の方法と医者が信じている「医学常識」との間には、あまりにも一致しない点が多い。多くの医者がマニュアルどおりに治療をし、それが医学常識として定着してしまつと、誰もそれを疑わない。それが一転して非常識になるとは少しも思っていないのである」

医者の知識、常識が間違つています。このことはよく丹羽先生も言います。また、帯津良一先生（帯津三敬病院名誉院長。人間をまるごと捉えるホリスティック医学の第一人者）も「医学は医学で膨大な知識を身につけなければいけないし、毎日、怒涛のごとく訪れる大勢の患者に必死な現場の苦勞を考へれば、医者を責めるのは酷なことかもしれないけれど、今の数字しか診ない診療や大量の薬の処方はおかしい」と言います。三石先生は、そのことを、

「だとしたら、現在の医学界全体が問題を抱えていることになる。そしてなによりも、他の医学に対して極めて閉鎖的な医学界の体質を変えなければいけない。分子生物学に対しても、大腸菌の研究をしている学問など、人の治療に役立つはずがない」と見下している医学者も多い。

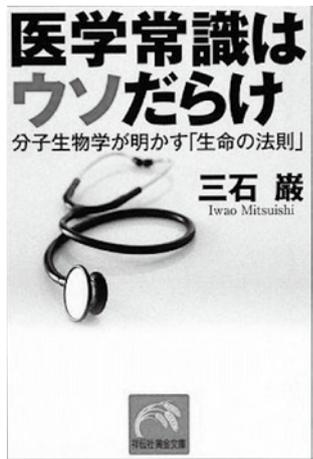
一方では、製薬会社や医療機器メーカーと結託して私腹を肥やしているような、自分たちの利権を守ることを最優先にしている医者もいる。薬害エイズ事件なども、おそらくはそういう構造によって引き起こされたものだと考えてよい。患者にやたらと薬を出す医者も似たような体質を持っているといえるだろう。医療費の大半が健康保険で賄われていることを考へ

れば、効きもしない、薬を出す医者を野放しにしておくのは国家的な損失だといえる」

塩分の摂りすぎで高血圧はウソ

では「医学常識」をうっかり信じることによって、どんな危険が待ち受けているのか。治療の方向性を間違えれば、それこそ命取りになりかねない、と先生がいう、高血圧、糖尿病といった生活習慣病に対する「医学常識のウソ」について紹介しましょう。

「これらの病気については国民的関心が高く、そのためにより間違つた常識を信じ込んでいる。まず、食塩を摂りすぎると高血圧になる」とはウソ。高血圧になつたらまず塩分を減らせ、という行政の勧告そのものがとんだお笑い草なのである。基本的に高血圧と食塩摂取との間にはほとんど因果関係がない。確かに、食塩の過剰摂取で高血圧になる人はいる。ただし、それが原因になっているケースは、高血圧患者100人のうちたったの一人か二人という割合な



『医学常識はウソだらけ』三石 巖著

祥伝社黄金文庫

のである。高血圧の原因は決して食塩の過剰摂取だけではない。にもかかわらず、画一的なマニユアルに沿った治療がしきしない医者には、すべての高血圧患者に減塩を指示する。しかし、そのマニユアルが有効な患者は全体の1、2%にすぎない。残りの98、99%には効果が無いどころか、逆に必要な塩分が不足して健康を損ねてしまう恐れまである。こんな愚かなマニユアルが「常識」として日本の医師全体に通用しているから、私は医者を信用できない」

そんなおかしなことがこの医療先進国日本で常識になってきているのは、どうしてなのでしょう。そのことを三石先生は、疫学というマーケティングリサーチのような

ものにあると言います。例えば東北地方に高血圧が多いという調査結果が出ました。その中、とある県で特に一人あたりの食塩摂取量がかなり多かったです。そのせいで食塩が高血圧を引き起こす犯人にされてしまったのです。

「それだけで犯人の結論を出すには性急すぎる。実際、このとき個別に調べたら、食塩の摂取量が少ないのに血圧が高かった人もいれば、摂取量が多いのに血圧が低かった人もいたという。一人ひとりの個体差から目をそらしがちになるのも疫学の抱える大きな問題のひとつである。

同じ東北地方でも、リンゴの生産地では高血圧が少なかった。が、この事実は研究者にとって都合が悪かったので例外として切り捨てられた。リンゴをたくさん食べている人が高血圧になりにくいことは、栄養学的にも裏付けられている。血圧を平常に保つためには、食塩により摂取されるナトリウムと、カリウムというミネラルの比率が重要である。カリウムはリンゴ、メロン、スイカ、バナナといった

果物や野菜に多く含まれる。ということは、高血圧のひとつの原因は、食塩の過剰摂取ではなく、カリウムの不足といったほうが正しい」

つまり、高血圧には、体に必要な食塩を極端に減らさないで、カリウムをちゃんと摂ることが重要だということ。こんなこと、医者は誰も教えてはくれません。ほとんどは、減塩と血圧降下剤の処方ではないでしょうか。

糖尿病 血糖値が高くて怖くない

「薬には副作用がつきもの。仮にその薬が症状を和らげる効果があったとしても、それによって別の病気が引き起こされたのでは意味がない。血圧降下剤がどのようなものか。いちばんよく処方されているのは利尿剤なのである。血圧が高くなるのは、血管を通る血液の量が多すぎるためである。手取り早く血圧を下げるには、体内の水分を外に出して血液量を減らせばいい。だから利尿剤によって尿(水分)の排泄量をふや

してやろうという、なんとも姑息な方法がとられているのである」この本が書かれたころは、利尿作用のある血圧降下剤が主流だったようですが、最近では、AII拮抗剤(カルシウム拮抗剤)が主流だそう。副作用が少ないと言われていますが、三石先生はそのことにも触れています。

「これは、血管を取り巻いている平滑筋を含め、あらゆる筋肉には、カルシウムイオンが入ると収縮するというメカニズムがあります。よってカルシウムと拮抗する薬を服用すれば、平滑筋の収縮力が弱まって血圧が下がるわけ。これは副作用が少ないと言われるが、この薬にしても、血圧に係する筋肉だけを選んで作用する

◆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。

わけではない。服用すれば、他の筋肉も同時に収縮力が弱まることになる」

「なんとも怖い事実ではないでしょうか。」

さらに先生は、コレステロールにいたっては、体に必要不可欠な物質だといっています。細胞を作る成分であり、足りないと言わなければ、骨がもろくなりやすいとか。

「必要不可欠なのが、成人病の原因としか思われていない。患者にこのような偏った情報しか与えない医者は、無責任だ。さらに善玉、悪玉にわけることは極めて危険。どちらにも体に大事な役割がある」

そして、やはり、コレステロール降下剤という薬の危険性について

「コレステロール降下剤は胆石を作る」

と言います。

そして最後に紹介するのは糖尿病についてです。体内でインシュリンが作れなくなり発症する糖尿病。

「インシュリンというのは、血液

中のブドウ糖を脂肪細胞や筋肉細胞に押し込む働きがある。だからインシュリンが足りないと言われれば、押し込まれないブドウ糖が血液中に残ってしまい血糖値が高くなる。医者が減量を求めるのはこのためだ。しかし、カロリー制限によって血糖値が下がったとしても、食事の量全体を減らしているため、カロリーだけでなくタンパク質やビタミンなどの必要な栄養も低下している可能性が高い。たいていの医者は血糖値を下げることにが糖尿病の治療の目的だと思っている」

しかし、三石先生は、それは、糖尿病のひとつの手段でしかない、と言います。大事なのは、糖尿病がどんな悪さをするのかを知ることだと。それさえわかれば、血液中にブドウ糖が多くなると糖尿病と診断されても痛くもかゆくもないと言います。

「ブドウ糖の中には変形してタンパク質とくっつくとうする性質を持ったものが時々、混じってしまふ。くっつくタンパク質は本来の動きができず、なかでもSOD

と呼ばれる活性酸素除去酵素の動きが封じられる。さらにブドウ糖にくっつかれたSODは壊れるときに自身で強い活性酸素を発生させてしまう。そのために糖尿病になると体内で活性酸素が大暴れし、網膜症、腎症、神経障害といった合併症を惹き起こすことになる。これらの合併症こそが糖尿病の怖さである。だから血糖値を下げるのが目的ではなく、下がらなくても活性酸素を除去する対策を講じれば、糖尿病を克服したのと同じことになるわけだ」

これも丹羽先生が常日頃、言っていることと同じでした。三石先生はSODを始めとする抗活性酸素剤はがんを予防する強力なパワーさえ持っていると言います。人間が摂取できるものでは、人参、かぼちゃ、トマトといった緑黄色野菜のほか、柑橘類、海藻、鶏や魚の卵、ゴマ、緑茶、赤ワインなどがいいと。

とにかく、糖尿病の治療は血糖値を下げるのが目的ではない、ということはこの本のタイトルをいっばん物語っています。

ほかにも、関節炎、骨粗鬆症にはカルシウムよりもまず良質のタンパク質がいい、とカリウマチの痛みは抗活性酸素剤(SODなど)で消える、貧血には鉄分よりタンパク質、痛風にはビタミンAがいい、といった項目が並びます。いずれも、医者の知らない栄養学、分子生物学の観点から検証した科学的根拠のあるお話ばかり。さらに、今の医学で病氣は予防できない、栄養学の導入なしに医学の近代化はない、人間ドッグに入ると健康な人でも病氣にされてしまふ、とも言います。これも、丹羽先生や、本会報でたびたび紹介してきた中村先生や近藤誠先生たちのお話とぴたり符号します。

この本を読んで、現代の医学は、MRIや内視鏡などのハードの部分の進化と、副作用と離れられない薬の研究に費やされたもののような気がしてきました。そして、それは、決して人を健康にする、元気にするものではないのではないかと感じました。文庫として手軽に読めるので、ぜひご覧になってください。

SOD愛飲者
インタビュー

腸ねん転、大腸ポリープでどんどん弱った体に SODが 自信を取り戻してくれた

山川佳代子さん(仮名 72歳)

「SODは私に健康と自信を取り戻してくれました。本当に感謝です」

と笑顔でおっしゃるのは、埼玉県にお住まいの山川佳代子さん。彼女が、健康と自信のもと、SODと出会ってから間もなく2年になります。

それ以前は、年齢のせいもあり、疲れやすく、動機息切れ、耳鳴りなど、いくつかの不安を抱えていました。そんななか異変が。

「自宅で深夜に寝ておりましたら、急にお腹がものすごく痛くなったんです。背中あたりからこれまで経験したことのない激痛が走り、これはただ事ではないと。急いで主人がタクシーを呼んでくれ

て、近くの外科の病院に駆け込んだんです。レントゲンやエコーや、あれこれ検査をしていただいている間も、激しい痛みと吐き気に襲われ、失神寸前でした」

彼女を襲った異変は、腸閉塞の症状でした。

腸閉塞というのは、腸が圧迫されたり、ねじれたりして食べ物の内容物が詰まってしまう状態のこと。また、腹部を切る開腹手術を受けたことのある患者さんは、腸と腹壁、腸同士の癒着が起こりやすく、腸が折れ曲がったり、ねじれたりして腸が詰まる場合があるそうです。

そのほか、高齢の女性では、大腿ヘルニアと呼ばれる脱腸の一種



でも腸閉塞になるとか。腸自体が自然にねじれて詰まる腸捻転ちようねんてんもまれにあるそうです。あと、腸の内側に問題がある場合、大腸がんによる閉塞があり、高齢者で便秘傾向の人は硬くなった便自体が腸閉塞の原因になるとか。ひどい場合はすぐに手術をしなければ死に至る場合もあるそうです。

症状は、激しい腹痛が休まることはなく、時間とともに顔面蒼白、冷汗、冷感もみられ、脈や呼吸も弱く速くなり、ショック状態になるといいますから、まさに佳代子さんを襲った症状そのものでした。

「幸い、手術するほどではなく、ホッと一安心でした。主人の母が昔、腸閉塞が引き金で亡くなったいたので、以前から怖い病気だと思っていたいました」

というのも、佳代子さんは過去に盲腸や子宮筋腫の手術をしてい

たことがあり、知り合いから、腸などの手術をしたことがある人は、腸閉塞になりやすいから気をつけないと怖いよ、と言われていたのです。

「暴飲暴食には気をつけていましたが、やっぱりきたか、という感じでしたね」

数日間、点滴をしたあと、腸の働きを促進するお薬を飲んでいました。

「だけど、なんだかお腹の調子が悪く、食欲も落ちたんです。それで不安になってちょっと大きな病院で診てもらったんです。そうしたら、大腸にポリープが見つかったんです」

大腸ポリープとは、大腸の粘膜の一部がいはば状に盛り上がったもので、腫瘍性ポリープと非腫瘍性ポリープに大きく分けられるそうです。腫瘍性ポリープの大部分は良性で腺腫と呼ばれますが、腺腫の一部は放っておくと、がんになることがあるとか。

「ですから手術で取り除いたほうがいいと言われて手術をしたのが2年半くらい前でした」

ポリープ自体は早期発見でよかったです。術後、佳代子さんの体調は良くなるどころか逆に悪くなっていました。

「とにかくまったく食欲がないんです。多分、お薬のせいだったと思います」

術後に大量のお薬が出され、それを飲んでいくうちにどんどん食欲がなくなっていったそうです。

「体重がどんどん減って、私、このままダメになっちゃうのかもしれない、と思いましたよ。そうするとどんどん悪循環。鬱にもなっていて、あの頃はものすごく老け込んでいたと思います」

SODを飲んでいてとアレっ！と感じる瞬間がある

そんなときに、佳代子さんがつも健康食品などを購入しているお店から送られてきたのがSODの冊子でした。

「読んでいて、直感でこのSODは、私に合うかもしれないと思っただんです。もちろん、丹羽先生のインタビューを拝見して、すごく納得できたからです。よ。というの

も、私にはどうも化学的な薬が合わないんじゃないかと思っていたんです。だから、丹羽先生がおっしゃる、化学薬品には必ず副作用がある、ほとんどの薬は治すのではなく、症状を抑えるだけ、というお話にうなづくことができたんです」

SODと出会った佳代子さん。最初は1日に4包から始めました。

「劇的に何かが変わるわけではないんですが、本当にいいもので、数週間でアレっ？と感じることがいくつもあるんですね。例えば、食事がおいしいと感じたり、カサカサだった肌に大量に塗っていた保湿クリームが、ほんの少しつけるだけでしっとりしたり、これは感覚で間違いないと思いました。そうして半年くらいしたころに、主人や周囲の方に、このごろ元気で顔の色つやがいいね、と言われ始めたんです。お世辞なんかまったく言えない主人が、そんなふうに言うんですから、本当に良くなったんですよ」

病院で出されるお薬は、極力飲

まないようにして半年。SODを飲むようになって、体調がどんどん良くなっていった佳代子さん。毎年夏場に必ず崩していた体調も、その年の夏はSODのおかげで寝込むことがなかったとのこと。

「夏場は5から6包飲んで調整しているんです。なんだか病気の前よりも元気になっていくようです。もうトシですから、いろいろとガタはきているのですが、SODを飲むようになって、すべてに自信がついた気がします。これを飲んでいれば私は大丈夫よって」

毎日、SODを飲むことが習慣になって2年。病院の先生も元気になった佳代子さんの姿に驚いて

いるそうです。

「病院の先生って、サプリメントのようなものを嫌うじゃないですか。だから、先生にはSODのことを話してないんです。先生にとっては単なるサプリかもしれないけど、私にとってのSODは立派なお薬なんです。私を救ってくれたかけがえのないお薬なんです。あ、でも、主人にはまだ飲ませていません(笑)。何かあったら飲んでもらおうと思ってはいませんが、高価ですから、しばらくは私専用です」

最後は茶目つ気たっぷりに話してくださった佳代子さん。自信がついた、というお言葉が特に印象的でした。ありがとうございます。

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。

健康効果

黒ゴマの驚くべき!



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、ゴマの効率的な摂り方、ゴマとの上手な付き合い方についてレポートしていきます。

「ゴマの上手な付き方」

私たちの身体に非常に有用な成分を含んでいるゴマは、毎日でも食べたい食品です。でもせっかくなら、より効果的なゴマの食べ方も知っておきたいですね。

そこで今回は、「ゴマの効果的な摂り方」についてQ&A方式でお送りしていきます。

「ゴマを毎日食べれば効果的?」

健康維持を考えれば、1日1回5〜10gほどを毎日摂るのがいいでしょう。これはだいたい大さじ半分〜1杯ほどです。

体内の抗酸化酵素や解毒酵素はいつたん高まれば72時間くらいは効果が期待できるといわれています。

このことから考えると毎日は無理でも、週に2回は食べたいことです。

「一番いい食べ方は?」

「ゴマ」と言っても、生のもの、煎ったもの、皮を除いたもの、すったものなどいろいろです。

消化吸収の点からいうと、皮つきのゴマをそのまま食べるとそのまま排出されてしまう可能性が高

いので、「すった」ゴマを食べる「ことが最も効果的といえるでしょう。

香りも楽しみたいというのであれば、皮つきのものを煎って食べるのがよいでしょう。

「ゴマはいつ食べるのがいい?」

基本的には朝でも夜でも効果に大きな差はありません。「ゴマリグナン」は食べてから1時間ほどで血液中に入り、8時間ほどしたら尿中に流れていってしまいます。

この食べてから1〜8時間くらいの間は、体内で生じた活性酸素を除去する効果が期待できるといえます。そう考えると活動を始める朝に摂るようにするのがいいかもしれません。

「一番いい食材の組み合わせは?」

「ゴマをそのまま食べる人は少ないと思いますが、やはり他の食材と一緒に食べることがメリットがあります。相性の良い組み合わせ例としては、良質なたんぱく質が摂れる大豆、それと魚です。

魚の脂肪などに含まれるn-3系の脂肪酸は必須脂肪酸ではあるのですが、酸化しやすいという欠点があります。ゴマと一緒に摂ること

により、酸化を防ぐことができま

すし、脂肪酸をバランスよく摂ることができま

基本的には、「ゴマはどんな食材とも合うといえます。日常の食事でも、積極的に活用してゴマの栄養成分を摂るようにしましょう。



乳酸菌発酵と特殊な加熱処理によって、セサミンを1包で約30mg摂取できるサプリメント、SODロイヤル黒胡麻。毎日の健康のためにも、サプリメントもぜひ活用したいですね。