

BOOK 紹介

『医者の嘘』

医者は自分の都合でウソをつく (本書より)

石井 光 (新日本橋石井クリニック院長)
幻冬舎刊

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/>

今回紹介するこの『医者の嘘』は、昨年(2014年)秋に幻冬舎から出版されて話題になった本です。著者の石井医学博士は、消化器系の専門として40年余り様々な経験を積んできた医師です。東京駅近くに自身のクリニックを開業して18年。年間3000件もの内視鏡検査や手術を行っています。

ふとしたことからカラーゲンが美容にいい成分、というだけではなく、骨や血管の健康と大きくかわっていることを知り、臨床を重ねました。しかし、この事実があまりにも知られていないことから、多くの人に知らせたい一心で『血管が若返れば健康寿命はのびる』という本を出版しました。おのずと、整形外科や循環器系の患者さんが増えました。すると、信じられないひどい治療を受けている現実を知ることになります。多くの勉強不足の医者が不要な手術や薬を押し付けている現状があったのです。一方、10年ほど前から、がんの免疫療法にも取り組まれ、そこでも医者の凝り固まった旧態依然としたがんの治療法に愕然としたそうです。

そのような経緯から、医者の嘘を知り、患者さんが賢くならな

ればと、今回の本を書かれたそうです。

がんのくだりでは、丹羽先生が口を酸っぱくして言い続けてきた、抗がん剤は健康な細胞も根こそぎ殺してしまい、がん細胞が死ぬよりも人間がダメになるほうが早いという、まったく同じことを訴えています。また、抗がん剤が第2次大戦中に使用された毒ガスが主成分で、半世紀以上たっても成分に大きな進歩がないこと、欧米では使用されなくなっていることなど書かれていて、丹羽先生のおっしゃるお話とまったく同じでした。このように、もはや隠しようがないくらい多くの医師たちが、抗がん剤は効果がないどころか、害であるということを声高く発するようになってきているのだと思います。

今回は、そんな本の中からがん以外の身近なテーマ、リウマチ、糖尿病、高血圧、膝や関節などに絞って紹介したいと思います。

リウマチや膠原病の治療でがんになる

これは丹羽先生もよく言われます。リウマチや膠原病の治療に日本のはとんどの医者は、まず、ス

テロイド、次に免疫抑制剤を使うと言います。

「リウマチや膠原病は自己免疫疾患といって自分の身体を免疫が攻撃してしまう病気です。免疫抑制剤は、暴れている免疫を抑えて症状を改善しようという目的で開発されたものです。がんにとつてみれば、免疫抑制剤を投与された患者さんの体内は、無法地帯のようなもので、増殖、転移のし放題になります。免疫抑制剤を飲み続けると、がん患者と似たような体内環境を人為的に作ることになり、がんが発生しやすくなるのです。リウマチの薬は一生、飲まなければなりません。医者は、そのようなリスクを患者に告げずに免疫抑制剤を処方しています」

丹羽先生もよく「リウマチ自体は命に関わることはない。そのために命を奪う薬（ステロイド、免疫抑制剤）を飲むな」と言います。

糖尿病を治療しても合併症は減らせない

糖尿病患者の数は、治療を受けていないけれど糖尿病の可能性がある人で2300万人に入れると、全国で2300万人に上ると言

われています。日本人の人口が1億2500万人ですから、約1割近い人が糖尿病およびその予備軍というわけです。

糖尿病は、血糖値が高くなる病気と言われ、原因は血糖値を少なくする働きのあるインスリンというホルモンの一種が不足したり、弱くなったりするからとか。糖尿病は何か恐いかというと、合併症と言われる、連鎖したさまざまな疾患だとされています。例えば腎疾患になり人工透析をしている人のほとんどが糖尿病患者だといえます。他にも、眼底出血による失明、脳出血、心筋梗塞、足の壊疽なども圧倒的に糖尿病から端を発しているそうです。

しかし、糖尿病には、インスリン投与や、血糖降下剤で血糖をコントロールしているのに、糖尿病の合併症は減らないそうです。それは血糖を下げる降圧剤でもしかりだといえます。筆者の石井先生は言います。

「それはなぜでしょうか。高血圧も糖尿病も、血管の治療を無視しているからだと思えます。高血圧や糖尿病で合併症が発生する原因は、いずれも血管の動脈硬化が原因です。動脈硬化は、降圧剤や血糖降

下剤で治すことはできません。だから、いくら血圧や血糖値をコントロールしても合併症を予防することは不可能なのです」

このことは、丹羽先生も高血圧や糖尿病の薬は、原因である血管の詰まりを治さないで、ただ血圧を下げる、血糖値を下げるだけのものです、いつもおっしゃっています。数値は下がるけれど、原因は取り除かれていない、良くなっていないわけですから、数値だけで安心してしまったら、余計に怖い話です。

「骨粗しょう症薬」の嘘

「軟骨は再生しない」の嘘

「骨密度が上がっても

骨粗しょう症は改善しない」

次は、老化とともに誰もが気になる、骨のこと、関節のことです。間もなく国民の4人に一人が65歳以上の高齢者という時代がやってきます。これは世界中でどの国も体験したことのない現象です。ようやく厚労省も平均寿命の年齢ではなく、健康寿命の年齢を高めることを推奨し始めました。人は歳をとって歩けなくなると急激

に老化すると言います。運動機能は骨や筋肉だけでなく脳にも影響を及ぼすのでしょう。そこで巷には骨を元気にするといった健康食品のCMがあふれています。

そんな骨、関節に関する医者の嘘とはどんなことでしょうか。まずは骨粗しょう症についてです。「女性の中には骨粗しょう症を気にしている方、またすでに治療をされている方も多いはず。そのような方にぜひ知ってほしい真実があります。それは骨粗しょう症の薬にはがんになるリスクがあるということ」

いきなり衝撃の一言です。このわけは、骨は常に生まれ変わっていて、その中に、骨芽細胞からなる新しく作られる骨と破骨細胞からなる古くなって吸収される骨があるそうです。骨密度は両者の働きのバランスで決まります。骨粗しょう症の薬は、破骨細胞を破壊することで骨密度を上昇させる作用があるそうです。

「なぜかこの骨粗しょう症の薬は、内服期間が10年しかないのです。それ以上は使用してはいけません。それはどうしてか調べたところ、動物実験のなかに骨肉腫ができたという報告があったのです。とい

うことは、骨粗しょう症の薬は、破骨細胞と同時に免疫細胞も殺してしまふから発がん性があるのではないかと思うのです。だから10年以上服用してはいけないのです。医者は、そのことを患者に黙っているのです」

50代で骨粗しょう症の診断を受け、薬を飲み始めたら、60代でやめなければならぬとする、そのあとどうすればいいのでしょうか。60代からがいちばん骨粗しょう症が進行するときなのに。そう考えると、なんとも理不尽です。

骨に関する話はさらに続きます。骨を丈夫にするにはまずカルシウムを多く含む食品を摂る、これは子供のころから言われ続けてきたことです。ところが石井先生は言います。

「カルシウムを摂ると骨密度が上が



ます。しかし、骨の主成分はカルシウムだけではありません。コラーゲンもあるのです。骨の三分の一はコラーゲンです。鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムはコンクリートの部分でコラーゲンは鉄筋部分ということになります。もしもコンクリートのなかに鉄筋が入っていなかったら、硬いけどもろく、ポキッと折れやすくなります。つまりコラーゲンが不足している骨は骨折しやすいのです」

そして話は膝の痛みへと続きます。

加齢とともに膝の痛みを訴える人は増えていきます。そして医者からは、膝の軟骨がすり減っている、軟骨は元には戻らないと言われます。

「軟骨の成分は、タンパク質と糖が結合してできたものです。その中には、ヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチンがあります。よく耳にする成分です。膝にいいというサプリとして盛んにCMされています。これらは確かに軟骨の成分ですが、もっと大事なものがありません。これらの成分を外側で覆っている膜、コラーゲンです。弁当箱に例えると、中に入っているご

飯やおかずがヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチンで、弁当箱に相当するのがコラーゲンです。ご飯やおかずがあっても、弁当箱がなければバラバラになってしまいます。どちらが大事かというと、弁当箱のほうが重要です。弁当箱がしっかりしていないとヒアルロン酸などをいくら補っても意味がありません。一生懸命にサプリを飲んで膝の痛みは良くなりません」

さらに、軟骨がすり減ってしまった患者さんに高品質の魚の皮から抽出したコラーゲンを飲んでもらったところ、数か月後、軟骨が再生していたと言います。杖を突かないと歩けなかった人が自力で歩けたそうです。しかし、このことも、医者の勉強不足と、お金儲けのために普及されていまいそうです。

「たいていの病院では、関節は再生しません、手術しかないと言われます。人工関節の手術は整形外科医のドル箱です。手術を一度してしまったら、10年に一度くらい、入れ替えなければならず、一回の手術は数百万円です」

以前、会報にも登場してくださった北九州のひらの整形外科

クリニックの平野先生も、骨や関節に関する健康補助食品はほとんど効かない。それよりはSODを飲んでいけるほうが血行が良くなり、活性酸素を除去できるから、症状は改善される、とおっしゃっていました。

ほかにも、がんに関する嘘や、ピロリ菌除菌の嘘、健康診断、人間ドックの嘘、うつ病の嘘、大病院信仰の嘘など様々な医者の嘘、勉強不足、薬の嘘などが詰まった一冊です。最後に、本書の前書きの一文を紹介します。

「政府は国民医療費の削減に躍起になっていますが、私から見れば、医者が不要な手術や薬を押し付けている現状にこそ問題があると思います。増え続ける国民医療費は、もしかしたら医者の嘘が原因のひとつではないかと」

◆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。

Nm

株式会社 丹羽メディカル研究所
http://www.niwa-medical.com

SOD愛飲者
インタビュー

30代後半にベーチェット病に

不治の病と言われた病を

丹羽療法とSODで克服

山崎緑さん(鹿児島県 60歳)

かれこれ20年以上も前のことです。3人目の子供を妊娠していた緑さんは、産むべきかやめるべきか悩んでいました。またそのことをご主人に伝えるべきか悩んでいました。

当時、鹿児島で農業を営むご主人とその両親、二人の子供と一家6人で暮らしていた緑さん。彼女も保育士として仕事をしていました。農作業は日の出前から日没まで、俗にいう、猫の手も借りたと言われるくらい忙しい仕事です。そんな中、彼女は、保育士をしながら、育児、家事、時には農作業の手伝いまで休む間もないくらいの日々を送っていました。

育児は一切手伝ってくれませんでした。さらに、農家の姑は厳しく、保育士の仕事なんか、お遊びだと思われていたんです。だから、精神的、肉体的にきつくて、3人目の子供を授かったときは、疲れがピークになっていました」

出産をあきらめるくらい自身の体力が限界だったのです。思えば、このときすでに予兆があったのかもしれません。しかし、当時の田舎で、妊娠して出産しないということは許されず、帝王切開の難産で3人目の子供を出産したのです。

「体力の限界で出産したものですから、産後の傷口がなかなか治らず、逆に合併症で傷口が膿んでしまいました。それで手術をし、産

後6ヵ月してようやく退院しました。免疫力がゼロだったんでしょね」

それが今から20余年余り前、平成5年のことでした。そんな体力も気力もボロボロのとき、40度の熱が出て、なかなか熱が下がらない状態になったのです。

「病院に行ったら、扁桃腺がはれているし、風邪だと言われ、解熱剤などお薬をもらってきたんですが、熱は一向に下がらなかったんです。それはしんどかったです。

育児に家事もしなければならぬし、とうとう倒れ、違う病院に入院しました。しかし、診断はおたふく風邪と扁桃腺の合併症だと言われたんです」

それでも熱は下がらず、実に4度の入退院を繰り返し、3か所目の病院で、ベーチェット病という診断が出たのです。

発がん性のある薬

プレドニンを

飲み続ける不安

ベーチェット病とは、はっきりとした原因が解明されていない難

病のひとつだそうです。慢性的に皮膚や粘膜、目に、さまざまな症状をくり返し、身体の局所症状に加え、発熱や関節炎など全身症状を伴うことから、膠原病類縁疾患に分類されています。トルコの医師、ベーチェットが1937年に報告したため、この名がつけました。

「ベーチェット病だと分かり、プレドニンというお薬を3錠飲んだら、あつという間に熱が下がったんです。そりゃラクにはなりませんが、プレドニンというお薬をこれからずっと飲み続ける、ということにはものすごく抵抗がありました。以前に、NHKの番組で副腎皮質ホルモンのことやステロイドのことをやっていて、プレドニンというのもそのお薬のひとつでしょ？ 飲み続けると副作用があると聞いていたから」

プレドニンというのは、お薬の辞典によると、いわゆるステロイド薬。炎症を鎮めたり、免疫系をおさえる作用があります。炎症性の病気、免疫系の病気、アレルギー性の病気などに広く使用されています。たとえば、膠原病、ネフローゼ、関節リウマチ、重い喘息、ひどいアレルギー症状、めまい、耳

鳴りなどに用います」と書かれています。また副作用に関しても、感染症にかかりやすくなったり、糖尿病や骨粗しょう症、胃痛、腹痛、吐き気、むくみ、うつ病など、多種多様な症状があげられています。

「でも、薬はこれしかないということ、ずっと続ける不安を抱えながら、熱が出るとすぐに飲んでいました。そんなとき、出産した息子がアトピー性皮膚炎になったんです」

母体が弱っているときの出産でしたから、胎児にも多大な負担がかかったのでしょう。今度は息子さんのアトピー性皮膚炎で病院通いをする事になったのです。そんなある日、緑さんは、病院で一枚の張り紙を見つけました。

「チラシだったのか、新聞の切り抜きだったのかは覚えていないのですが、とにかく、丹羽先生の開発されたSODがベーチェット病にいい、ということが書いてあったんです。当時、ベーチェット病なんて誰も知らなかったし、病院でも治らない病気と言われていましたから、もう、すぐにコレだと思ったんです。しかも、アトピー性皮膚炎にもいいと書いてあつ

て、地獄で仏とはこのことだと思っただけです」

それから彼女は丹羽先生のこと、SODのことを必死で調べました。丹羽先生の本はすべて読み漁りました。何事にも一生懸命に取り組む、緑さんらしい行動でした。そして、読めば読むほど、納得いくことばかり。しかも、民間療法と言っても、京都大学医学部出身で、数多くの論文を発表したりしている世界的にも認められた医師だということが大きな信頼につながっていました。

丹羽先生の診療所で号泣

先生のひとことが救ってくれた

緑さんが丹羽先生の福岡にある診療所に向かったのは、雪の降る寒い日でした。そんなもの信用できない、忙しいから行けないというご主人を説得し、農繁期を避けた冬まで待つての診察でした。

「周期的にやってくる高熱、だるさ、吐き気などで主人に車を出してもらわなければ、とてもではな

いけど福岡まで行けないくらい体が弱っていったんです」

一縷の望みをかけて初めて丹羽先生の診療を受けたのでした。それでも、ご主人は診療室までは付き添ってくれず、車で待つていたそうです。

「血液検査の結果や、これまでの状況を説明していたら、先生に、鹿児島からここまでどうやって来たのか聞かれました。それで主人の運転で車できたと言うと、ご主人を連れてきなさい、と言われたんです。それで車のところまで行き主人に丹羽先生が呼んでいると言ったのですが、先生の話を自分が聞く必要はないから行かないと、頑として動かなかったんです」

緑さんは2度も駐車場との間を寒い中、行き来したそうです。3度目によりやく重い腰を上げ、渋々、診察室に現れたご主人。このお話だけでも、緑さんがいかにひとりりで病と闘っていたかが伺えます。

「このときの丹羽先生のお話は、もう、一生忘れません。先生は、主人を前にして、ええか、ご主人、奥さんの病気は、家事や育児ができない病気なんです。まったくできないし、してはいけない病

気なんだから、あなたや他のご家族がお子さんの面倒もすべてみてください。わかったか？」とおっしゃってくれたんです」

その瞬間、緑さんは、我慢していた想いがあふれ、涙が止まらなかったと言います。

この日から緑さんはSODを1日に6包飲み始めました。それでも熱が出るときは10包、15包と量を調節して飲みました。すると翌日には熱が下がって、ラクになったといいます。ご主人は相変わらずの亭主関白でしたが、理解を示すようになったことが大きな変化だったそうです。やはり、ストレスで治るものも治らないと言いますから。

「プレドニンはまったく飲まないでいたのですが、あるとき、SODを20包飲んでも熱が下がらなかったときは、先生に電話しましたね。そして、そんなときはプレドニンを半分だけ飲みなさいと言われました。すると半錠だけなのにすぐに効いて、これもSODのおかげだと思いました」

SODを続けていくうちに、体調はどんどん良くなっていったとか。

「なによりも、3カ月後の血液検

査の結果がすごくよくなっていたんです。それから10年以上、一日も欠かしたことなく飲んでいました」

と同時に、丹羽先生も勧める食事療法にも熱心に取り組みました。

「保存料や化学薬品の入っている市販のものはなるべく控えるようにしたんです。幸い、うちは農家ですから、まず、お米は玄米にして、野菜は自宅で無農薬栽培。菜種油や味噌も大豆から自家栽培です。考えたら、SODの成分もすべて自然のものですよね。だから理になっっているんですよ」

SODを始めとする効果は、息子さんのアトピー性皮膚炎にも現れました。

「息子は、最初は好転反応が出て、大変でしたが、SODと自家製の



野菜などですっかり良くなりました。おかげで私が働いたお金はすべてSODに消えましたけど」と笑われる緑さん。

「もちろん、それで後悔したことは一切ありません。というか、感謝、感謝です」

還暦を迎えたそのとき

恐れていた再発

ベーチェット病の症状がほとんど表われることなく過ごした10年余り。丹羽先生にも、SODさえ続けていけば、もう病院には来なくていいよとのお墨付きをいただき、忙しさに病気のこともSODのこともすっかり忘れていました。「そうしたら去年、またイヤな感じの発熱があったんです」

あれから20年、緑さんも還暦を迎え、いつまでも元気でいられないトシになっていました。確実に免疫力は低下していたのでしよう。「あれからプレドニンも一切使わず、病院にも行っていなかったのですが、一度行かなくてはいけなにかと思っていたんです。そうしたら、娘がSODをくれました。これ飲めばいいじゃないと。聞け

ば娘も歳になり、疲れやすくなったからSODを飲んでいるというんです。私が以前、せっせと飲んでいたので見えていたし、その効果も目の当たりにしていたので、いいものだと思います、飲み始めたこと。娘が、私にはSODがあったことを思い出させてくれたんです」

喉元過ぎれば熱さを忘れる、と言います。元気になると、ついSODをやめてしまう人も多いはず。

あわててSODを取り寄せ、また毎日6包ずつ飲み始めた緑さん。再開してから1年経った今、「あれから熱は出なくなり、だるさ、吐き気もなくなりました。もう、これから先の人生にSODは欠かせません」

最近では、SODのことをお友達などにも勧め、これまでの自分の病気のことなども話しているとか。これからのシニアライフもSODさえあれば怖くないとおっしゃいます。

「これまでは、子供たちのために元気なお母さんでいたという一心からがんばってきましたが、これからは、自分のために、家族のために、そして友達のためにSODを飲んでいきたいですね」

最後に、いつか丹羽先生にお会いして、あのおときのお礼をいいたいとおっしゃる緑さん。そのお気持ち、丹羽先生に伝えておきますね。

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。

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、ゴマに含まれるバランスの良い栄養成分
についてレポートしていきます。

ゴマの栄養成分 その魅力

これまでもお伝えしているよう
に、古くから油や調味料、そして
薬としていろいろな場面で使われ
てきたゴマ。日本に伝わってきた
のは縄文時代の後期といわれるほ
ど、私たちとは付き合いの長い食
品です。

小さな種子のゴマですが、脂質、
たんばく質、炭水化物、ビタミン、
ミネラル、食物繊維と、私たちの
体に必要な栄養がバランスよく
ぎゅっしりと詰まった食品です。

割合でみると、一番多いのは脂
質で、全体のおよそ半分を占めて
います。脂質をさらに詳しく見て

みると、体内で合成することがで
きない必須脂肪酸であるリノール
酸と、酸化しにくく、コレステロ
ルをコントロールするといわれる
オレイン酸がほぼ1対1で含ま
れ、他の植物油と比べてもとても
バランスがいいのです。

次に多いのがたんばく質で、全
体の20%ほどです。植物性たんば
く質という大豆が有名ですが、
含まれるアミノ酸の種類から見
て、ゴマも非常に優秀です。しか
も、メチオニンやシステインとい
う硫黄を含んだアミノ酸を、大豆
たんばくよりも多く含んでいま

す。

逆に、大豆はゴマには少ないリ
ジンも多く含んでいるため、ゴマ
との相性は抜群で、一緒に摂るこ
とにより、動物性たんばく質にひ
けをとらないアミノ酸を摂取する
ことができます。

普段の食生活で不足しがちなビ
タミンとミネラルも豊富に含まれ
ています。ビタミンの代表格とし
てはB、E、ナイアシンで、体の
エネルギー代謝や抗酸化作用に必
要なものです。

そして、含まれるミネラルの中
でも、特に注目すべき存在はセ
レンです。微量ながら、体内にあ
るグルタチオンペルオキシダーゼ
という抗酸化酵素が働くときに欠
かせない大切なミネラルなので
す。

他にもカルシウム、マグネシウ
ム、鉄、亜鉛、銅、フィチン酸な
ども含まれており、非常に栄養バ
ランスの優れた食品といえます。

料理の脇役と思われるがちのゴマ
ですが、実はとても優秀な食品な
のです。普段の食事から、他の食
品と合わせて積極的にゴマを摂っ
て、ゴマの健康効果を利用してい
きたいですね。

つづく



ゴマに含まれる主な成分

ミネラル

鉄、銅、リン、マグネシウム、カリウム、亜鉛、セレンなど、ゴマはこれらミネラルの宝庫です。鉄はひじきや鶏のレバーに匹敵するほど含まれており、マグネシウムや銅は大豆を大幅にしのぐ含有量で、なかでもセレンの含有量が多く、ゴマの大きな特徴のひとつです。

脂質

全体のおよそ50～55%を占める脂質。不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸がほぼ1対1の割合で含まれています。

たんばく質

全体のおよそ20%で、アミノ酸がバランスよく含まれ、特に大豆たんばくに足りない硫黄を含むアミノ酸を多く含まれているのが特徴です。

ビタミン類

ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ビタミンE、フィチン酸などが含まれ、ゴマには代謝や抗酸化作用に関わるビタミンが含まれています。ビタミンEには4つのトコフェロールと4つのトコトリエノールという、8つの物質があるが、そのうちゴマにはγ-トコフェロールという抗酸化性に優れたものが多く含まれています。

カルシウム

ひじきに負けないくらいの量がゴマには含まれています。しかし、ゴマに含まれるカルシウムはシュウ酸と結合していて不溶性のため、体内での吸収率については、まだはっきりと解明されていません。

その他

食物繊維など。

※セレンは過剰に摂取し過ぎると、かえって体に悪影響を及ぼします。摂り過ぎには注意しましょう。