

## 日本SOD研究会報

# 特集 丹羽療法 治療レポート

## 高血圧の基準と薬

## 肺炎ワクチンは必要か

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/>

### 高血圧の基準と薬 肺炎ワクチンは必要か

今回の丹羽療法治療レポートは、身近なふたつのテーマをもとに丹羽先生にお話を伺ってききました。

ひとつは生活習慣病の筆頭にあげられる高血圧のお話です。高血圧に関しては、みなさんの関心も高いですし、すでに医療機関で高血圧の薬を処方されている方も多いと思います。また、丹羽先生のインタビューや本の紹介コーナーでもいろいろ取り上げているテーマです。

人は血管とともに老いるとも言いますが、それだけ血管と関わりのある血圧は大事だということでしょう。血圧は文字通り、心臓から送り出される血液の圧力のことですが、これが高くなるとどのような危険があるのでしょうか。

血圧が高すぎる状態が続くと、脳卒中・心不全・冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）・腎不全・大動脈瘤・動脈閉塞症など循環器系の疾患が発症する可能性が非常に高いそうです。厚生労働省が平成

23年に実施した「患者調査」\*で、「主な傷病の総患者数」内にある高血圧性疾患の男女の総数は9、067千人でした。

（※全国対象の調査ですが、この年は宮城県石巻医療圏、気仙沼医療圏及び福島県は調査対象外でした。）

その高血圧の基準値ですが、これまででは拡張期血圧が130以上で高血圧と言われていました。しかし、去年から日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が、正常値を139以内に改正しました。つまり、140以上の人を高血圧というわけです。

ただ、これまで丹羽先生や、本で紹介した、現代医療に一石を投じている何人かの良心的な先生方は、血圧はやや高めのほうが長生きできるとか、歳をとれば血圧は高めになるのが普通とおっしゃっていました。正常値130が基準でしたから、各先生方が140から150くらいは平常圏内とおっしゃっていた数字に今、近づいたと言えます。

そんななか、50代男性の愛飲者の方から、ご質問をいただきました。

「若いころから血圧が高めで、両

親、兄弟も高い家系です。40代のときに150前後で、医者から薬を飲むようにしつつこく勧められていました。丹羽先生のお話を伺い、SODを飲んでいけば150くらいでも大丈夫だと過ごしておりました。ところが、去年あたりから仕事のストレスも重なり、体がだるく、不調が続いておりました。そして血圧も170台になり、時には180を超えることもあり、このまま薬を飲まなくていいものかどうか心配です。医者からはこのままでは50代で死ぬと言われました。今の薬は昔と違ってそんなに副作用はないから大丈夫とも言われています」

という質問です。さっそく丹羽先生にこの質問に対する答えをいただきました。

「拡張期血圧は、160くらいまでは自覚症状がなかったらSODだけで薬はいらない。しかし、170を超したらやっぱり飲んだほうがいいですね」

「やはり高すぎるといことは心臓や血管に負担がかかるということですか？」

「そうですね。本人的にもかなりしんどいと思いますよ」

「お薬は、血液をサラサラにする

る降圧剤とかなのでしょうか。

「血液をサラサラにする薬は、血栓がひどい時には必要ですが、血圧には今はほとんど使われていない。というかうちでは出しません。このような家系的に血圧の高い患者さんにはベニジピン（シルニジピン）を処方しています」

「その薬はどのような薬効が？」

「脳に血圧を上げる中枢があるんです。ベニジピンなどの薬はカルシウム拮抗薬と呼ばれる種類で、脳の中核に行って、血圧を上げる神経を抑える薬なんです。眠くもならないし、副作用は比較的少ない」

「なるほど、血液サラサラとはまるで原理が違いますね。」

「そういうことです。血液サラサラのタイプ、抗凝固剤は危険ですよ。出血したら命が危ないこともある。血液が止まらなくなるからですね。ワーファリンというのですが、これは血圧が高いくらいでは飲んではいけな薬です。しかし、昔はこれしかなかったからみんなが飲んでいた」

「怖い話ですね。結局、血圧が高いということは血管に詰りがあるということ、その詰りを除去するために血液サラサラの薬を飲

んでいたわけですね。

「そう。しかし、それとは関係なしに、体質的に中枢の指示がおかしい場合は、そちらの薬を飲まないという意味がないということ」

「体質的に高い」というのは、遺伝ということも多いいのですか？」

「あります。遺伝体質という人は多いですよ」

「低すぎるのも良くないといいますが。」

「それは関係ないと思います。低すぎるのは大丈夫です。僕なんか高いほうが90ですよ」

「低いと貧血とかにならないのですか？」

「貧血と血圧はぜんぜん違うんです。貧血は血液の中の成分、赤血球、鉄分が足りていなくてなるものです。低血圧は全体の圧力が弱いこと、その圧力は弱くても大丈夫なんです」



「高血圧で気を付けることは？」

「やっぱりストレス。食事。塩辛のものがいけないですね。少なくともSODは必ず続けることを勧めます」

「運動は？」

「180くらいあるときはやらないうほうがいけれど、160くらいになったら適度にやったほうがいいですね」

「という丹羽先生のお話。血圧が170を超えるようでしたらやはりお薬は飲んだほうがいいという



SOD愛飲者  
インタビュー ①

すい臓がん、肺がん。抗がん剤と

毎日12包のSODで生還

山下サチさん(群馬県 78歳)

群馬県でご主人とゆったり生活をされている山下サチさんは、御年78歳になります。愛飲者のお葉書を拝見し、お電話したところ、お声があまりにも若く、お嬢さんかお嫁さんではないかと思ひ、お母様のサチさんはいらつしやいますか？と思わず問いかけたくらいです。お話を伺うと、茶道を長年たしなみ、50歳からは先生もされるほどの腕前。一男一女の優秀なお子様にも恵まれ、お孫さんたちはもう大学生。昨年までは絵に描いたように幸せな日々を送っていたらしいそうです。

そんなサチさんが、乳がんを発見したのは、昨年(平成26年)の秋のことでした。入浴のとき、乳房に小豆粒のようなしこりを見つけたのです。「テレビの健康番組でもよく、乳

房回りは時々チェックしたほうがいいと言っているじゃないですか。それで入浴中に時々、調べていたんです。そうしたら、小さいのですが、明らかに違和感のあるしこりをみつけたんです。すぐ、近くの病院に行きましたら、乳がんだと。でも、早期発見で小さいものだから手術で大丈夫と言われ、ほっと一安心したんですよ」

年齢的にも、病気のひとつやふたつ出てきてもおかしくはないと思っていた矢先の発見だったそうです。早期発見、手術で除去可能、ということと安心して手術に臨んだそうです。手術自体は何事もなく無事に終わり、腫瘍はきれいに切除されたと言われました。

「ところがね、その手術のためにいろいろ検査をしたら、すい臓と肺に影響があるのが発見されたんで

す。それはもうショックでした」

すい臓と肺というと、進行状況や細かい種類にもよるのでしょうが、とても難しいと言われるがんの一種だとか。

サチさんは目の前が真っ暗になったと言います。そんななか、迅速で冷静な対応をとったのはご家族、ご主人とお子さんたちでした。嫁いで東京で生活しているお嬢さんは薬剤師。同じく東京で生活する息子さんのお嫁さんは整形外科勤務。お嬢さんはすぐにいろいろ調べ、東京の有名な病院に転院を勧められました。また、お嬢さんは、整形外科の先生に相談。「こちらの病院の先生も快く紹介状を書いてくださって、すんなり東京の病院に転院できることになったんですよ」

## 黄疸で意識不明 もうダメと あきらめかけた

手術、退院からわずか1週間のスピード転院。サチさんにはあわただしく不安いっぱいの一週間だったはず。がんと言われた時から、急に体調が悪くなったか。病は気からといいますが、気

力が落ちると病気は増殖するのかもしれない。

「東京の病院に初めて行った日、明日から入院というその日に、黄疸がひどくなり、なんと病院で倒れてしまったんです」

意識不明の状態で、そのまま入院でした。

「このとき、家族はみんなもうダメだと思つたらしいですよ」

深刻なお話なのに明るく朗らかに話されるサチさん。もちろん、今がお元気になられたからの明るさなのでしょう。

「倒れてすぐに手術でした。なんでも胆管から管を入れて、胆汁を外に流して黄疸をとつたそうです。後で2、3日遅れていたら危なかったと言われ、倒れたのが病院で良かった、早く入院手続きをしてもらつて良かったって」

術後、勧められた治療法は、TS-1という抗がん剤の投与でした。これは経口薬で副作用はあるけれど、その副作用によって量の調節をしながら経口でできる抗がん剤だそうです。

「でもね、TS-1は、あまり効果が出なかったようなんです。それで、数か月後、アメリカで開発されたという新しいお薬を週に一

回投与しようということになったんです。ところがこれは強いお薬だったようで、白血球が500μLを割るくらい減ってしまいました。吐き気や口内炎もあつたんです。なので、1回でいったん中止して、今は3週間に1回にしているんです」

そんな抗がん剤治療と並行して摂取していたのがSODでした。

「SODは、息子の嫁が勧めている整形外科の先生に勧めていただいたんです。この先生は、AKA療法をされている方で、以前から私もAKA療法をしていたので、お世話になってるんです」  
AKA療法とは、アメリカのカイロプラクターが研究発表した運動機能学をもとにした検査法、治療法のことを言います。簡単に言うと、筋肉の反射の検査で、体のゆがみや自然治癒力などが分かり、そのバランスを整えることで健康を維持するのだとか。

## 抗がん剤よりSOD 1日12包の大量摂取

「その先生が、SODをたくさん飲めば抗がん剤はいらなくらいだとおっしゃって、とにかくSOD

Dを一日10包以上飲むように勧めてくださいました。そして、丹羽先生の療法のこともいろいろ教えてくれました。退院後にSODを1日12包ずつ飲んでいましたよ。朝昼夜、4包ずつ。もう、それだけでお腹がいっぱいになりました(笑)。でもね、そのおかげで、数か月で600くらいあつた腫瘍マーカーが50にまで減ったんですよ。あと、肺の影もきれいになくなっていったんです」

これには病院の先生も大変驚かされて、このままいけば5年、10年は大丈夫と太鼓判を押されたとか。

「先生は、アメリカの新薬が効いたんだと言われて、こんなに効いた人は初めてだと驚いていました。私は、SODのおかげだと思っています。抗がん剤の効果もあるのでしょうか、その副作用を軽くしてくれて、なお、免疫力を上げてくれているからこそ、こうして元気でいられるんだと思うんですよ。SODはすごいですよ。私の命の恩人です」

ご家族も大喜び。この夏はみんなで行かれるとか。また、しばらくお休みしていた茶道の教室も再開。

「お茶を教えるのはずっと続けた

いです。だって、生きがいがないければ病氣とも立ち向かえないですよね」

なるほど、お電話の声がとてもはつらつとしていたわけが少しわかったような気がします。

「SODは今も1日10包、欠かさず飲んでいますよ。これだけは一生涯続けます。機会があれば丹羽先生にもお会いしたいです。黄疸が

出たときはもうダメだと言われた私がこうして元気でいられるのも丹羽先生がSODを開発してくださったおかげですものね」

良かったですね。山下家に明るい笑顔が広がっているさまが目には浮かびます。先生にはしかとお伝えしておきますね。喜ばれるはずですよ。

② 者飲愛 SOD  
インタビュー

## 大腸がんが1年できれいに

## SODと食事療法で目指せ150歳

坂本さん(山形県 65歳)

山形県の米沢市で接骨院を長く営んでいた坂本さん。仕事柄、健康には人一倍気を使っています。150歳まで生きるにはどうすればいいかということを実践に

確か御年65歳のはず。ということは50代のときに生まれたお子さんです。

考え、食事はお魚と野菜中心を実践してきたのです。長生きにこだわるにはひとつの大きな理由がありました。

「子供がまだ小学生なんです」

「実は、家内が19歳下なんです」  
照れ笑いしながら嬉しそうにおっしゃる坂本さん。長生きしなければというのにも納得です。ところが、そんなときに異変が起きたのです。それは1年前(平成26年)のこと。排便をしていたら、

便といっしょに真っ赤な鮮血が大  
量に流れ出てきたのです。

「びっくりしました。そんなこと、  
初めてで、動揺していたんでしょ  
うね。あわてて病院に駆け込みま  
した。腸が胃に何かあると思い、  
内科で内視鏡検査してもらった  
んです。そうしたら、出血の原因  
は痔だったんです。肛門科に行く  
べきだったわけです」

とこれだけなら笑い話だったの  
ですが、内視鏡検査で、腸にポリ  
プが見つかったのです。けがの功  
名とはこのこと。

「大腸に4個のポリプが見つか  
り、そのうちのひとつが大腸がん  
に近い、カルチノイド腫瘍だっ  
たんです。これが肛門近くにあつて、  
普通なら突起しているものが、内  
側に引っ込んでいるたちの悪い腫  
瘍だったんです」

カルチノイド腫瘍というのは、  
癌様腫あるいは類癌腫ともいわれ  
る腫瘍で、当初は浸潤発育や転移  
がなく、良性の回腸腫瘍がカルチ  
ノイドといわれていたそうです。  
その後、この腫瘍にも浸潤発育や  
転移の可能性があることが報告さ  
れ、現在では悪性度の低い悪性腫  
瘍とされているとか。

坂本さんは、このたちの悪い腫

瘍を、3回に分けた内視鏡手術を  
受け、無事、取り除いたのです。

「そのとき、病院で、たまたまう  
ちの接骨院の患者さんに会ったん  
です。その人も大腸ポリプで、  
20年にわたって毎年、内視鏡手術  
で取っているというんです。つま  
り、1年経つとまたできるわけ  
ですよ。そんな、毎年手術するなん  
てかなわないですわ」

そこで坂本さんが考えた対処法  
がSODでした。

「接骨院しているから、SODも  
患者さんに紹介したりしていて、  
活性酸素を取り除くのいちばん  
いい補助食品はこのSODしか  
ないというのを知っていましたか  
ら、術後、迷わず、飲み始めまし  
た。健康維持のためにこれまで乳酸菌  
発酵黒ゴマ食品は飲んでいたん  
ですが、SODもプラスしました」

1日に4包のSODと乳酸菌発  
酵黒ゴマ食品を続けること1年。  
術後の経過検査で病院を訪れた坂  
本さん。

「内視鏡で診てもらったところ、  
ポリプもなにもなくなつて、き  
れいになっていたんです。先生も、  
普通ならまたいくつかできてい  
るはずなのに、跡形もなく、きれい  
そのものです、と驚いていました。

しきりにおかしいな、どうして  
なくなっているのかなと首をひ  
ねっていました。僕は内心ガツ  
ツポーズでしたね」

それにしてもこんなに健康を  
気遣っていたのに、どうして大  
腸がんになったのか、気になる  
のはその原因です。

「僕は、丹羽先生のおっしゃるこ  
とと同じで、日本人は農耕民族  
だったわけだから、食事は米、魚  
介、豆類、野菜を中心にするの  
がいちばん体質に合っていると  
思うんです。実際、僕も、これ  
までずっとそうしてきたんです。

ところが、子供の食事に合わせる  
と、どうしても肉や油っこいも  
のが中心になってしまっ  
いですか。あと、家内の実家に行  
くと、必ず焼肉をこちそうになつ

ていた。これまであまり焼肉など  
食べなかったのに、ここ5年く  
らい、急に食生活が変わったん  
です。そういつたことが原因でし  
ょうね。丹羽先生がいつもおっしゃ  
るとおりでした。肉乳製品は極力  
食べないようにしなさいって」

腫瘍が見つかったからは、食生  
活にこれまで以上に気を使うよ  
うになった坂本さん。SODと食  
事改善でぜひ150歳を目指し  
てください。

## 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。

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ンノール配糖体には、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る、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。

## 「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。

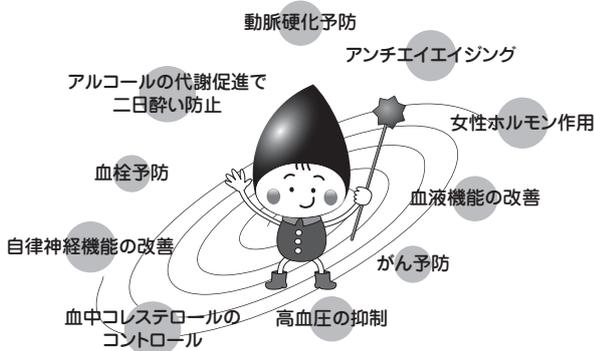
「ゴマリグナン」がもつ抗酸化作用、肝機能向上作用に加え、その他の栄養成分の働きによる相乗効果によってもさらなる健康効果が期待されます。

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



## ゴマに期待される10の健康効果

つづく