

日本SOD研究会報

特集 丹羽療法レポート

乳がん

過度の検査と

抗がん剤は必要か

Book 紹介

「がん治療の95%は間違い」

近藤 誠 著

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/>

昨年（2015年）は著名人のがん死や、乳がん発覚、手術、抗がん剤治療の話題が盛んにワイドショーを賑わせ、多くの人が検査に走った1年でした。早期発見、早期治療、検査、といいますが、著名人の方のほとんどが、一般人よりもマメに検査を受けています。私たちは、会社の定期検診、主婦検診、市区町村の無料検診などですが、著名人は、高額な個人人間ドッグを受けているはず。そして著名な病院、医師の手厚い治療を受けているはず。それなのに、著名人のがんが発見され、年に何人もが亡くなってしまいう現実。そんななか、今回は、ズバリ、乳がんについて丹羽先生にお話を伺ってきました。

——先生、乳がんは早期発見、早期治療は大切ですか？

「乳がんに限らず、がんは早期発見、早期治療はある程度必要ではあります。しかし、その治療法が今の医学界では間違っている。さらに乳がんや前立腺がんなどの放っておいても死亡率が低いがんに対して、大騒ぎしすぎだと思う」

——つまり検査も過剰だと？

「マンモグラフィやCTを盛んに勧めているが、これらは放射線を大量に浴びていることになりますから、できれば避けたほうがいい。逆にがんを目覚めさせる要因になる。検査に頼らず、自分の体なんだから、自分で日ごろからチェックすればいいんです。検査に頼つ

て、異常がないからと不規則な生活や、暴飲暴食をしていたら、間違いなくツケがきます」

——予防としては、やはり食生活ですか？

「そうです。肉乳製品はとくに気をつけないといけない」

——以前に伺ったお話では、閉経した女性が肉乳製品を大量に摂取すると、乳がんを発症する可能性が高いと。

「それはもちろんのことですが、今、肉乳製品でいちばん怖いのは、乳牛に乳をたくさん出させようとして、卵胞ホルモン（エストロゲン）を大量に投与していることです。欧米はもちろん、日本も例外ではない。そんなものを飲んだり食べたりしているのだから、いいわけがない。卵胞ホルモンは乳がんの大きな要因のひとつなんですから（※注1参照）」

——では、そのような余計なものをあげないで育てられた牛なら大丈夫と？

「そんな牛は日本にはいない！」

——エストロゲンは大豆などにも多く含まれると言いますが。

「そもそも卵胞ホルモンはとてもいいものなんです。自律神経を正して気持ちを落ち着かせたり、肌に潤いを与えたり。だからある程度は摂ったほうがいい。食事で摂る量は、必要な量なんです。昔からある大豆で乳がんはいなかった。ところが戦後、肉乳製品を食べ始めてから乳がん患者が増え始めた。

大量にホルモンを投与された牛の乳や乳製品を食べたから、増えて当然です」

——では出産経験のあるなしや、年齢などの原因は？

「少しはあるけど、原因としてはマインナー」

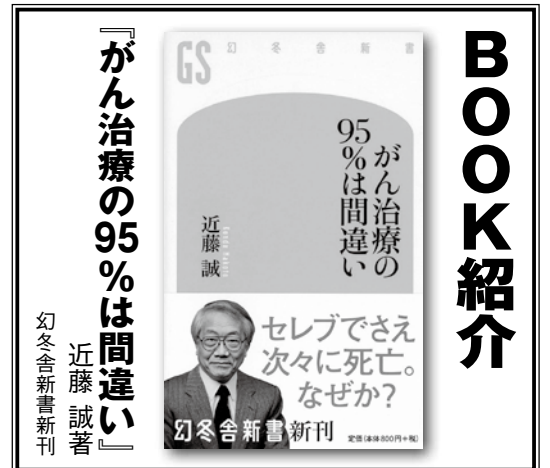
——術後の治療に抗がん剤という話をよく聞きますが。

「固形がんに対しては全く無意味！逆効果なだけです。医者がどんなに今の抗がん剤は副作用も少ないとか、新薬だとかいろいろ言っても、どれも毒薬にはかわりはない。ほとんどの医者はがん細胞の大きさをしか見ていないんだから。からだ全体をみているわけじゃない。抗がん剤はがんと一緒に健康な細胞も殺す。人間が持っている免疫力というせつかくの力も削がれ、間違いなくがんよりも人間の体のほうが先にダメになる。そもそもほとんど命を取らないはずの乳がんがんで亡くなる人が増えているのは、検査しなかったとか、手遅れではなく、抗がん剤治療のせいで亡くなる場合がほとんどだ」

※注1 乳がんと卵胞ホルモンの関係

がん情報サービスによると、乳がんの発生には女性ホルモンの中の卵胞ホルモン（エストロゲン）が深く関わっていることが知られています。すなわち、体内のエストロゲン濃度が高いこと、また、経口避妊薬の使用や、閉経後の女性ホルモン補充療法など、体外からの女性ホルモン追加により、リスクが高くなる可能性があると考えられています。（がん情報サービスHPより）

BOOK紹介



セカンドオピニオン外来を

訪れた5千人の事実

手術、抗がん剤投与という間違い

今回は、このコーナーでもたびたび紹介してきた近藤誠先生の新刊を紹介します。近藤先生と云えば、『患者よ、がんと闘うな』を始めたとした、乳がん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私たちにわかりやすく発表してきました。また、その功績から2012年には文学、芸術などの社会的功績者に与えられる『菊池寛賞』を受賞。先生が言う「がんは放置」「抗がん剤は毒薬」に対し、医学界やその関係者などから大きなバッシングがありましたが、先生が発表する本は軒並みベストセラーを記録。『医者に殺されない47の心得』は実に100万部を記録。どんなにバツ

シングされようが、世論が先生の真実を支持した形となりました。

そんな近藤先生は、2014年に30年余りもの間勤務した慶応大学医学部放射線科講師を退職し、同年から「近藤誠セカンドオピニオン外来」を開業しました。開業してわずか1年余りで、近藤先生のもとには5000人以上の相談者が訪れています。その95%以上のケースで、受けないほうがいい治療を医者から勧められているといえます。この本は、そんなセカンドオピニオン外来の、がんを中心とする患者さんとのやりとりをまとめたものです。まさに現場の今の声が詰まった一冊といえるでしょう。

がんが発覚する検診から

手術までの過程は

まるでベルトコンベアーのよう

先生は冒頭でこのようなことを書かれています。

人は、ある日突然、がんになります。例えば人間ドッグで、肺や胃に「何か影が見えます。専門医のいる病院に行ってください」と言われ愕然とする。紹介された大学病院やがんセンターでは、初対面の医師に「肺がんですね」「おそらく胃癌でしょう」などとズケズケ言われ、フルコースの精密検査を予約させられ、入院と手術の日を指定されてしまう。

僕の外来にいられた患者さんは「まるでベルトコンベアーのよう

だった」「野戦病院みたいだった」と口ぐちに語ります。

しかし悲しいかな、初めてのことで、知識が乏しいので、医者の言うままにするしかない。がんと宣告されたショックのあまり言葉が失うことも多く「放っておいたらどうなりますか？」「余命は？」と聞けたらいいほうです。

そして医者「放っておくと、がんが広がり、転移します」「手術しなかつたら余命半年です」などと言われ、目の前が真っ暗になる、というのが現在のがん治療の実態なのです。

勇気をふるって「別の病院でセカンドオピニオンを聞いてみたい」と申し出る患者さんもおられます。ところがどの病院を訪ねても、示される方針は最初の病院と五十歩百歩。僕はこれを「金太郎あめオピニオン」と名付けました。日本の大病院のどんな医者も、自分の治療を受けた人しか診ていません。がんを放置した人がどうなったかは、追跡調査などしていません。なのになぜ余命期間を知っているのでしょうか。

僕は、慶応大学病院時代から今日に至るまで、種々のがんを放置した人を何百人と診てきました。また、お決まりのがん治療を受けた人もたくさん診てきたので、治療したらどうなるかもよくわかっています。そのため、患者さんが医者と言われた余命期間がウソだ、とほぼ確実に言えます。

残念ながら、医者が清廉潔白で正直だというのは、がん治療の世界では夢物語です。若手から有名医まで、患者にウソをついて脅したうえで治療に持ち込む「恫喝医療」の実践者とみて間違いありません。また、95%以上のケースで、受けないほうがいい治療を勧められていることもわかりました。

手術と抗がん剤は 確実に命を縮めるセット

本書では、上記のことが、なるほど、事実なんだと納得できる様々な患者さんとのやりとり、様々ながん症例がレポートされています。胃がん、食道がん、大腸がん、肺がん、甲状腺がん、肝臓がん、胆管がん、すい臓がん、前立腺がん、膀胱がん、腎がん、乳がん、子宮頸がん、脳腫瘍などなど。その表題をここにいくつか紹介しましょう。

医者から「胃を全摘」と言われても、実際は必要ないことが多い。進行がんでも手術をしなければ、すぐに死ぬことはない。抗がん剤に「よい」ものはひとつもない。「何の症状もないのに食道を全摘と言われました」[医者の言う「余命半年」は抗がん剤を打った場合。「大腸ポリープはがんになる」は大間違い。手術によって転移が広がるケースが多い。手術後に亡くなる人の多くは、がん死ではなく治療死。健康診断をうけるほど寿命は縮まる。健康診断でみつかったがんは日常生活に支障がない限り、完全放置

がいい。抗がん剤は確実に命を縮める。手術をすると命が縮まる。手術をするのがん細胞は爆発的に増える。転移がんがあっても長生きできる秘訣とは。がんには「放っておいたら転移する」という性質はない。マンモグラフィで発見できるのは「がんもどき」だけ。なぜ医者は無意味な検査を勧めるのか。

この表題だけではなかなか納得できない方、また、医者の言っていることと違いすぎる、と思われる方は、ぜひ本書を手にとってみていただきたいのです。

例えば、会社の定期検診で再検査が出て、内視鏡検査を受けたところ胃がんが発見された50代の男性の場合です。大学病院外科医の診断は粘膜にとどまる早期がん。直径が5センチ以上あるから、内視鏡手術では取り残す可能性があるから胃の3分の2を切除する手術と言われたそうです。この相談に対して近藤先生は、

おかしいな、がんが胃の上部にできているから通常は全摘のはず。それを部分切除と言って患者を安心させて、手術をしたら、予想以上にがんが広がっていたので全摘しましたと言うかもしれませんね。

患者さんは、全摘されたら食事もうろくにできないから困ると。

部分切除でも後遺症は相当なものですよ。衰弱死もありえます。そこで先生の勧める治療法は、治療を受けないほうがいい。がんという診断を忘れて日常生活に

戻ったらいい。これはがんもどきだから進行がんにはならないです。患者さんは医師にがんもどきかどうかを聞いたそうです。そうしたら、悪性の本物のがんだったと。

私の定義した「本物のがん」は「転移がひそんでいる」という意味。あなたのは99%がんもどき。

5センチもある大きながんが、放っておいても大丈夫ながんもどきとは素人には想像つきにくいことですが、

逆に5センチになっても細胞の粘膜内にとどまっているということは、粘膜より深部に入り込めない性質なのです。本物のがんは(5センチになる前)とつくに粘膜からすぐに深部に入り込みます。なるほどです。

がんを診断され、手術を勧められる、今の医療体制のなかにいれば、大半がこのような患者さんです。知人、親戚の中にも、会社の定期検診で、という話はたくさん聞きます。そして、ほとんどの人がベルトコンベアーに乗せられるがごとく、手術をして、抗がん剤治療をして、検診前は元気そのものだったのに、あつという間に亡くなってしまうのです。

近藤先生は、そのことを患者さんに納得いくまで、わかりやすく真摯に説明してくれています。そして、たとえ先生も「本物のがん」と診断された患者さんに対して、手術、抗がん剤治療をしないで済む、いろいろな方法を提示してく

れています。例えば、先生が大学病院時代に専門だった、放射線治療がそのひとつです。しかし、この治療法も、病院、医師によって専門知識のずれや勉強不足があり、危険を伴うと言います。

胃の入り口に盛り上がっている進行性のがんで、食事の通りが悪く、固形物は食べられないという状態の患者さんです。手術をしたくないといい、先生が勧めたのが放射線治療でした。

従来、胃がんには放射線治療は効かないと言われてきましたが、それは経験不足や知識不足。ただ、すべての胃がんに効くわけではなく、スキルス胃がんのように、がんが胃壁のなかを横のほうに広がっていくものにはたいい無効です。このようにこぶ状に盛り上がったものには効きやすい。しかし、問題がいくつかあります。まず、放射線治療医も胃がんについての知識がなく、断られる場合があります。さらに外科医は手術をしたがりですから、あなたのほうから放射線治療を強く迫る必要が

◆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 電話ください。

あります。次に、放射線をかけすぎるととても危険です。胃の正常組織は放射線感受性が高く、穴が開いて腹膜炎になったり、大出血して亡くなる可能性があるので、1回（1日）の線量は2グレイで、週に5回、4週間続ける。総線量は40グレイ。これなら安全です。抗がん剤との併用は禁忌（避けるべきこと）です。

患者さんのなかには、近藤先生の指示どおりに放射線治療を受けたのですが、医者から、この線量では効果が無いと言われ、勧められるままに強い線量にして亡くなった方もいるとか。

マンモグラフィで発見されたがんは再発もたいした進行もしないがんもどきだけ

最後は先生の専門だった乳がんです。今回の丹羽先生のインタビューのも、盛んに言われている検査は本当に必要なものなのか、そのことを知ったからです。丹羽先生は、マンモグラフィやCT検査の放射線量が危険だと言いました。近藤先生は、放射線量云々の前に、そもそもマンモグラフィ検診でしか発見されないがんは、がんもどき、放っておいても進行、転移しないから、手術もなにもいらない、と言います。乳がんで死亡する確率はゼロだと。さらに欧米ではマンモグラフィ検診の無効性と有害性が広く認識されるよう

になっているそうです。スイスなどはマンモグラフィ検診の廃止勧告をしているそうです。

先生によると、早期発見、早期治療というけれど、この40年余りの間に乳がんの発見数は10倍近くにも伸びたけれど、死亡数はほとんど変わらない。これは国立がん研究センターの調べによるもので、間違いないものです。先生いわく、早期発見に意味があるなら、死亡数は大幅に減っていなければいけないのに、変わらない。これはほかの胃がん、前立腺がん、子宮頸がんなどでも言えることだそうです。他方で死をもたらずがんは、発見前に運命が決まっていると言います。乳がんに関すると、死亡数が増えたり減少傾向にあります。これは、僕は、この乳がん死亡数の増加は、70年代から盛んに使われ始めた抗がん剤の影響だろうと睨んでいます。しかも術後の補助化学療法の内容も、以前に比べてどんどん強力になっている。乳がん治療を受けて亡くなったがん患者（検診による発見）のほとんどは、死の直前まで抗がん剤を使われていない。ところが治療死という項目がない統計では、乳がんによる死亡として扱われるのです。

著書のなかで、先生は、患者さんに、こんなことをたびたびおっしゃっています。

① がんと診断されたことを忘れる。② 検査を受けない。③ 医者に

近づかない。という3原則を守ることです。そして何か生活の質を落とす重大な自覚症状が出たら、改めて検査を受けて対処法を検討するといひでしょう。

どこかほっとする一言です。他にも、降圧剤を飲むと、死亡率が上がる話、インフルエンザワクチン

者飲愛
インタビュ
SODイン

口の中の健康が体の健康へ

一般社団法人日本口腔協会理事長ラミリー 歯科矯正オフィス院長

長野志津男先生

**口呼吸が細菌感染の元
アトピー、喘息、アレルギーも
引き起こす可能性が**

今回のインタビューは、SODを愛用されて5年という横浜で歯科医院を開業されている長野志津男先生です。お会いすることになったきっかけは、研究会に先生よりいただいたお手紙からでした。三石巖先生（物理学者）の著書『医学常識はウソだらけ』を紹介した研究会の会報172号をご覧になり、以前から、丹羽先生や三石先生の研究や著書に深い関心をもたれ、尊敬しているという長野先生。ご自身もいくつかの著書を出版し、『日本口腔協会』の代表理事もされています。その想いや、今、先生が提唱されている健康論、口腔から健康づくりについて、ぜひお話を伺いたいとお願ひしました。



——先生が昨年（2015年）出版された『朝起きすぐの歯磨きで、一生病気知らず』（講談社）拝見しました。『この本は2年くらい前に自分で電子書籍として発表していたものです。それを講談社の方が見てくださって、面白いからぜひ紙で出版しましょうということになったわけです。これは2部作の1部で、今回は幼児教育、いじめに関する本を3月に文芸社から出版します』——この本を拝見すると、口腔の健康だけでなく、そのことが病気にもつながってくるというお話で、専門外にもどんどん切り込んでいらっしゃるようです。ね。

「私は歯科医師ですから口腔のことは専門です。口腔というとなんか、歯医者さん」と思いますが、実は僕は、歯医者さんと言われているのが大嫌いなのです。なぜかというと、僕は何十年前前から思っていたのですが、歯科医師が歯に特化しているようでは時代錯誤なんです。要するに、口腔というのは栄養の入り口であり、間違った呼吸の入り口でもあるんです。ですから、僕は口腔医でありたいですね」

——間違ったということ？

「呼吸の入り口というのは鼻腔なのです。ただし人間だけが全哺乳類のなかで唯一、鼻腔と口腔がつながっているのです。空気は鼻から吸って鼻から出すのが正しい呼吸法なのです。鼻道には鼻毛があり、ほこりなどで汚れた空気を清浄するフィルターの役目をします。また湿度を与える働きもあります。鼻で呼吸すると、空気中のほこりの70%が除去されます。鼻の粘膜には抗菌作用のある様々な成分が含まれているのです。空気中のウイルスが体内に入らないように防御する機能があるのです」

——口呼吸になるとウイルスなどが直接入ってくるということですね。

「そうですね。口呼吸になると、細菌やウイルスがそのままの状態で肺に送り込まれるのです。これによって、細菌やウイルスへの感染や炎症を引き起こし、のどのリンパ組織が直接ダメージを受けます。このダメージが限界を超える

と、慢性的な細菌感染状態になります。すると、身体全体の免疫機能が低下し、風邪をひきやすくなったり、喘息、アレルギー、アトピー性皮膚炎などを起こす危険性も出てきます。さらに口呼吸で口の中が乾燥すると、唾液の分泌も減ります。唾液には鼻の粘膜と同様、抗菌作用のある成分などが含まれています。唾液の分泌が減ると、細菌が口腔内に残ってしまい、歯周病や口臭の原因になることもあります。他にもいびきをかきやすくなります。これは口呼吸のために口を開けていることと、舌がのどのほうに下がるためです。舌がのどのほうに下がると、気道を塞いでしまい、無呼吸状態になる。睡眠時無呼吸症候群（SAS）に進行する危険性もあります」

——そこで、先生の著書『朝起きさぐの歯磨きで、一生病気知らず』の歯磨きが必要になってくるのですね。

「みなさん、歯磨きは、虫歯の予防、口臭予防のためにすると思っ

ている。それも間違いではありませんが、口腔を清潔に保つことは、多くの病気を未然に防ぎ、ひいては命を守ってくれることなんです。現に、口の中の衛生状態を改善することで、病院や高齢者施設での肺炎リスクを低減できることが実証されているのです」

——そこで朝起きてすぐに歯磨きというのは？

「口腔内は、日中は、殺菌効果を持つ唾液が分泌されて比較的きれいな状態を保っているのですが、睡眠中は唾液がほとんど分泌されません。そうすると、朝起きてすぐの口腔内は細菌の宝庫になっているのです。朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲むのが健康にいいと言われたりしていますが、そんなことをしたら、水といっしょに細菌も体内に流し込んでいることになります。同時に、歯磨きは朝食の後にしている人も、朝食といっしょに細菌を飲み込んでいることになります」

——朝起きてすぐにうがいをする

「いいと言われますが、うがいだけではだめなんでしょうか。『足りない』というか、うがいだけでは細菌は取りきれないんです。そんなにゴシゴシ歯磨きする必要はありません。歯磨きというよりも歯茎のマッサージですね。とにかく歯、歯茎を柔らかい歯ブラシで優しくくまなく磨いてみてください。同時に生理食塩水で鼻うがいをすると、さらにいいです。僕はひどい花粉症だったのですが、これを実践するようになってから薬をまったく使わなくなりましたよ。僕の患者さんのなかには、肩こりや頭痛がなくなった人もいます。インフルエンザも風邪も、朝起きてすぐの歯磨きと鼻うがいです。予防できるはずですよ。もちろん100%ではありませんが」

——口腔の健康が風邪やアトピー、SASにまでつながってくるというのは怖いですね。先生は、口腔が全身と密接につながっていると気づかれたきっかけは何だったのですか？

「子供のころから、歯科医になろうか内科医になろうか迷っていたんです。というのは、母が結核で入院していて、子供心に母を助けたという想いがあった。僕は、口腔が専門なのですが、矯正を学んでいくと、人間の成長やメカニズムが見えてくる。口腔の成長やメカニズムが見えてくると、身体のいろいろなことが見えてくるのです。人間のいちばん大事な部分、食・呼吸・睡眠、です」

——丹羽先生も、インタビュールに行つて、予防するにはどうすればいいですかと聞くと、必ず、食、睡眠、運動とおっしゃいます。それにSODを飲むことも加わりますが。『丹羽先生のおっしゃることは、事の成り立ちという点では同じだと思ひます。例えば、睡眠でいうと、今、この枕がいい、マットレスはこういうのがいいと話題になっていきますよね。でも、僕は、それは違うと言いたいのです」

——枕でもマットレスでもなく、呼吸だ？

「そうです。良い呼吸なくして良い睡眠はありません。人はものすごく疲れていると、硬い床の上でもどこでも寝ることが出来ます。マットや枕なしに。そのようにできてくるのです。睡眠時間と同時に、良い呼吸による睡眠の質が大事なのです」

活性酸素除去に特化しているSOD すべて実験するにぞ

人に勧められる

——先生はいつごろから丹羽先生のことを知っていましたか？

「10年は超えていますね。様々な報道でお名前を知り、SODのことを知り、それと同時に先生の著書を拝見して、非常に納得し、これは僕自身でSODを検証しなければと、飲むようになりました。僕は、とにかく、なんでも自分で検証するのです。医者の立場と患者さんの立場、両方に立って初めて見えるものがあると思っていますから、今、67歳なのですが、私の仕事というのは、患者さんに対して治療するものですから、私が太っていたり、たばこを吸っていたり、不健康では説得力がなくなりますよね。ですから、フルトリアスロンまでやっていますよ」

——世の中には健康食品がたくさんありますが、その中でSODをチョイスされたのは？

「僕の尊敬する先生にもうひとり、三石巖先生がいらして、その三石先生がSOD作用というのが人間の身体にとっても重要な要素だとおっしゃっていたことがきっかけですね。ほとんどの病気の原因に活性酸素が関与しているというのは、丹羽先生の理論と全く同じ。僕が思うに、三石先生（97年没）はもう少し生きていたらノーベル賞をおとりになっていたと思うんで

す。そういう意味でもすごい先生で、僕は、お二人の本を自分の書物のなかでも推薦しているんです」

——先生のようにお元気でいらっしゃると、SODの効能のようなものは分りにくいですよ。

「そうですね（笑）僕の中では効果を体感しているのですが、例えば鎮痛剤のように飲めば痛みがずっと消えるのとは違いますよね。SODはおそらく体感が感じられたらおかしいんだと思います。薬ではないのですから。人間の身体に必要なものの中で、自ら生成できるものできないものがあつて、SODは、必要なのに加齢と共に減っていくものなんです。それが補えているのですから、病気にはなりにくいですよ」

——先生は歯科医ですが、口腔は人間の身体、心のすべてにつながるとおっしゃっている意味が少しわかりました。しかし、今の医学体制でこのことを伝えるのはとても難しいですよ。

「以前に、日本健康医療学会で講演をしたことがあるのです。この学会は、医師、歯科医師による会で、外科、内科、産科、耳鼻科、歯科などの医療者が混在して、様々な立場、方向から健康を考えようという非常にすばらしい会なんです。しかし、そんな場でも、口腔周囲の発育、成長、機能、運動のメカニズムということに関して誰も知らない。でも仕方のないことです。学校で教えてくれないのですから

学べないのです。学んだことがないのに患者に伝えることはできません。最先端の医療への関心は高くても、木を見て森を見ず、という傾向にありますから。だからこそ言い続けないといけないと思っています」

——最後に、先生が次に出版を考えていらっしゃるという幼児教育やいじめに関するお話を少し聞かせていただけますか？

「話すとき長くなるのですが、マリア・モンテッソーリというイタリアの幼児教育者で、内科医、小児科医の先生がいるのです。19世紀初頭にモンテッソーリが作った独自の幼児教育方法があり、後に欧米やアメリカでブームになるほど賞賛され、今も世界中でそのプログラムが導入されています。その教育法の基本は、幼児の五感を大切に、自発性を重んじることなんです。僕は5年ほど前から横浜のモンテッソーリ教育研究所で幼児教育を見学しましたが、ここの子供たちはいじめや喧嘩を見かけることはほとんどありません。ところが、このマリア・モンテッソーリ

でさえ、口腔、鼻腔については現代の医師と同様、学ぶ機会がなかったでしょう。言及していません。いじめ、虐待の「心と体」の「体」の部分の部分が伝えられないのです。本来なら具体的にいろいろお話したいところですが、次回にまた機会を頂ければと思います」

——最後にお話してくださいましたことは『BBO 究極のいじめ解決法』という電子書籍で読むことができます。また、3月には文芸社から書籍としても出版されます。それにしても長野先生は若々しかったです。67歳という年齢を伺うまでは、50代半ばくらいという印象でした。先生にお会いしてから、毎朝欠かさず起きてすぐの歯磨きを実践し、鼻うがいも続けています。この冬を風邪知らずで乗り切れば、ご報告しますね。

——口腔は健康につながる入り口。木を見て森を見ず、というお言葉、本当に響きました。



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

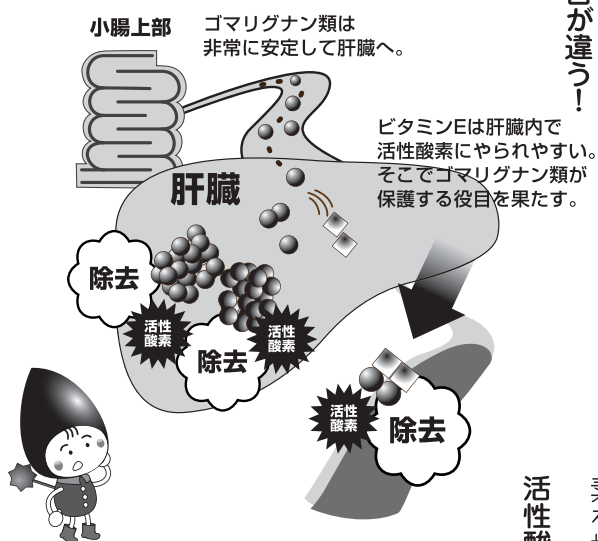
黒ゴマキャラクターのゴマっちです。
黒ゴマの健康効果についてお伝えします!

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。セサミンの抗酸化作用による肝機能向上作用についてレポートしていきたいと思います。

ゴマの微量成分セサミンの驚くべきメカニズム!
肝臓に直接届いて作用する。だから効き目が違う!

体内に摂取された「ゴマリグナン類が、どのように働くかについて」もわかっています。ゴマリグナン類の一つであるセサミンは、腸から吸収されると肝臓に直結している門脈という血管を通り、活性化されずに肝臓まで行き、肝臓にたどり着いてから活性化されるということが確認されています。

これはセサミンだけの特徴です。また1日経つと、ゴマリグナン類は体外に排出されることもわかっています。



肝臓はエネルギーの供給、カラダを構成する成分の合成、そして有毒物質の分解など、重要な働きを行うため、体内に取り込まれた酸素の大部分(30~50%)を消費するといわれています。それだけに活性酸素が発生しやすい臓器でもあるのです。

肝臓に活性酸素が過

活性酸素を減らす鍵は肝臓にあり!

抗酸化作用のあるゴマリグナン類は、長期間体内に蓄積されることがなく体外に排出されてしまうので、毎日定期的に摂取することが理想的です。

老化の原因であるといわれる活性酸素は、特に肝臓で多く発生することがわかっています。カラダの酸化を防ぐためには、この肝臓の活性酸素を取り除くことが大切です。

効率よく吸収されたゴマリグナン類のセサミンは体内に入り、もともと活性酸素が発生しやすい肝臓に到達して初めて活性化され、強い抗酸化力を発揮して、活性酸素を抑制してくれるのです。

剰に発生すると、正常な細胞までダメージを受けてしまったため、全身へのエネルギー供給が滞ってしまい、体調が悪い、疲れやすい、顔色が悪いなどの症状を覚えるようになります。



日頃、アルコールの摂取量が多い方などは、セサミンの肝機能向上作用に期待したいですね。

もともと体内では、活性酸素を抑制してくれるSOD(スーパー・オキシサイド・ディスムターゼ)といわれる酵素が、肝臓でつくられています。SODが十分につくられていれば、過剰に発生した活性酸素を抑制してバランスを整えてくれます。しかし残念なことに、SOD酵素の分泌量は一般的に40代以降から徐々に減少し、加齢とともに衰えてくるといわれています。

毎日の食事やサプリメントなどから抗酸化物質を補い、活性酸素の過剰な発生を防ぐことで、肝臓の働きをサポートしてあげましょう。

つづく