

日本SOD研究会報

特集 丹羽療法 治療レポート

～愛飲者インタビュー～

- ① 膀胱がん、糖尿病、高血圧、膠原病
満身創痍の父
- ② 膵炎に苦しむミニチュアシュナウザー
動物用 SOD で全快

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/>

一年前のことでした。彩さんのお父様に膀胱がんがみつかったのです。お父様は78歳。高血圧、糖尿病を患い、年齢的に考えても、いつ何があってもおかしくないとは思っていました。そんなときに血尿が出たのです。

すぐに病院に連れていき、検査をしたところ、不安は的中。「膀胱に悪性の腫瘍がいくつもある」と言われました。膀胱がんでした。病院の先生から、78歳ならまだギリギリで手術できるから、手術しましょうと言われ、手術したんです。それはそれでよかったんですが、後で調べると、膀胱がんというのは、すぐに死ぬようなことはいないけれど、とても再発率の高いがんだということだったんです。

確かに、膀胱がんは、高齢の男性に多く発症するがんで、膀胱内に多発し、何度も再発するため予後経過観察が大切だとか（がん情報サービスHPより）。

「案の定、手術から一年も経たない

SOD愛飲者 インタビュー

膀胱がん、糖尿病、高血圧、膠原病 満身創痍の父がSODで好転

広島県 柴田 彩さん（47歳）

うちに再発してしまい、再手術をしたんですが、今度は、術後、発熱し、ずっと熱が下がらないんです」

これはおかしい、ということでもう一度、検査をしたところ、今度は、「膠原病ではないかと言われたので、また、次にがんが再発した場合、手術は無理だともいわれました。持病の高血圧、糖尿病があっても、さらに膠原病といわれれば、それは無理がありますよね」

確かに膠原病には発熱の症状がみられるといえます。術後で抵抗力が落ちていればなにかしらの自己免疫疾患になってもおかしくないのでしょうか。そして膠原病といえど、その道の先駆者が丹羽先生です。先生いわく、膠原病は、別名「自己免疫疾患」と言い、約20数種類の病気があります。発病原因は、人間の身体の中には膠原組織と言う組織が皮膚と筋肉、骨の間に張りめぐらされており、この膠原組織のどこかが障害を受け

るため、膠原病と言う病名がつけられたのです。

高血圧、糖尿病、膀胱がん、膠原病と、お父様の身体は満身創痍でした。高齢ですから、できる治療には限りがありました。さらに薬も、腎臓が悪く、ほとんど効果がない状態でした。

一番強い薬でも下がらなかった血圧がSODで下がった

お父様がどんなやつれ、苦しまれているのを見ると、彩さんはやりきれない想いだっただけです。そこで、少しでも安らかに過ごせるものかと、いろいろ調べているうちに、丹羽先生のお話しに行き着いたのでした。がんや膠原病の原因、治療法、抗がん剤の危険性、調べれば調べるほど、これしかないのではないかと思つたそうです。

「SOD冊子や会報もいっぱい読みました。とくに、体験談のお話しには、引き込まれてしまいました。実際に、このように取材された事実が書かれていたんですね。だから、引き込まれたんだと思います。自分にインタビュールのお話しがあつて実感しました。それと、丹羽先生の白血病で亡くなられた息子さんのお話しにも感動しました。医者であり父である先生がどんなに苦しめたことか。それがあつてのSODなどの生薬開発なんですね。活性酸素と病気の関係なども、初めて知り、ためになるお話

しばらくでした」

さっそく、二度目の手術で入院中だったお父様に、SODを持参し、毎日9包飲んでもらったそうです。

「術後は免疫力が下がるからと思い、思い切って9包飲んでもらったんです。最初は多めにつて会報にも書いてあつたし。そうしたら、これまでどんな薬を飲んでも下がらなかった血圧が、SODを飲み始めて5日くらいで下がったんです。200くらいあった数値が160くらいに下がったんです。びっくりでした。父も、身体がものすごくラクになったといい、このSODは必ず続けると言っています」

なんでも、高血圧のために飲んでいった降圧剤は、いちばん強い薬だったそうです。それでも下がらず、このままでは心筋梗塞の危険があるといわれていました。もう薬は何も効かない、それどころか身体に負担がかかっていると危機感を感じていたという彩さん。

「SOD効果はそれだけじゃなかったんですよ。なんと血糖値も下がっていたんです」

その後、退院されたお父様。月一回の検査ですべてが落ち着いているといわれているそうです。急に状態がよくなくなったことに関しては、医者は何もいわないそうです。「薬が効いていると思つていてるんですよ。目も見えないし、聴診器も当てないで、5分診断で終わります」

と不満そうでしたが、どこも大きな病院は3時間待ち、5分診察が常だといいます。

「だから、検査をしてもらうために行く感じですね」

と笑う彩さん。

「父はもうトシもトシですから、少しでも楽しく長生きしてほしいと思うなか、SODというほんとうにいいものに出会えたと思つています。実は、あれ以来、私も飲み始めたんですよ」

彩さんは7年ほど前にストレスからパニック障害になり、しばらく安定剤を服用していたそうです。パニック障害とは、強い不安から息切れ動悸などを一時的に発症し、一人で外出や乗り物に乗れなくなることがあるそうです。(gooヘルス

ケアHPより)

「安定剤を飲んでいたんですが、飲むと眠くなるし、だるくてやる気がなくなるんです。これをずっと飲まなければいけないのか、と思つていたんです。幸い、最近は薬を飲まなくても良くなっていたんですが、やがて更年期がやってくる、また症状がでるんじゃないかと、すごく不安だったんです。SODのおかげで、更年期を乗り切れる自信ができました。逆に、更年期が楽しみます。どれだけ元気な年で、いいものに出会えてラッキーでした」

これだけポジティブでいられば、心配なしですね。

SOD愛飲者
インタビュー

嘔吐と下痢の繰り返し脾炎が

動物用SODで全快に!!

北海道 藤井佐智代さん、愛犬アビちゃん(3歳)

藤井家がミニチュアシナウザイのアビちゃんを迎えたのは、3年前の春のことでした。子供のいないご夫婦にとって、アビちゃんは念願の子供と同じ存在でした。

「関東の有名なブリーダーさんから、何か月も待つて、ようやくやってきた子供だったんです。コロコロして、それはそれは元気な子でした」

ところが、昨年(2015年)の春ごろ、アビちゃんに異変が起きました。

「ある日、急に吐いて、その後、下痢もしたんです。犬は、時々、よく吐くよ、とは聞いていたんですが、翌日も吐いて下痢を繰り返して、3日目には足腰がブルブル震えて、痙攣を起こしたんです。これはただ事じゃないと、すぐに病院に連れて行ったら、胃腸炎を起こしていると言われました。その場で点滴をもらいました」

点滴で一旦は落ち着いたらアビちゃん。しかし、いつもの元氣はありませんでした。

「点滴を1週間、毎日してもらい、ようやく元に戻ったんです。生まれつき胃腸が弱いのもかもしれないと思ったり、何かストレスのもとがあるんじゃないかと思ったりしていました。とにかく心配で心配で、寝ていても、夜中に吐く氣配があるんじゃないかと氣が氣になかったです」

その心配は的中しました。

「1週間くらいしたら、また嘔吐と下痢の繰り返し。お薬を飲んでも、一向に良くなりなくて」

コロコロしていたアビちゃんの胸にあばらに骨が浮かぶようになり、日々、元氣がなくなっていくたそうです。

「もう、毎日、ぐったりしていて、かわいそうでかわいそうで見ていられなかったです」

そんななか、アビちゃんは、動

かなくなつて倒れてしまいました。

「急性膵炎、といわれ、その場で入院でした。5日間絶食させられ、ケージの中から一歩も出られず、毎日12時間の点滴をしていました」

退院してからは、食事にも細心の注意を払い、最初は消化のいいペースト状のものを少しずつ分けて与えたそうです。

「それは氣を使いました。人が食べるものよりも氣をつけて、ナチュラルなフードをネットで取り寄せたりしていました。おやつも、人間のものより高級なものをあげていたんですよ」

それでもアビちゃんの体調はすぐれず、佐智代さんもすっかり落ち込んでいたそうです。おまけに医療費もばかにできませんでした。「入院すればすぐに10万20万。診察も一回で3万4万。このままだければ我が家は破産するかもしれないって」

それでも、我が子同然のアビちゃん。できることはなんだってやってあげたくなるものです。

「そうなんです。なによりも、この子がかわいいそうで。先生にも、この子はまだ3

歳でこんなに

病弱で、年をとったらどう

なるんです

か? って泣き

ついたりして



動物用SODをひとりでも多くの犬と飼い主さんに教えた

そんなとき、知り合いから耳寄りな情報をもたらったのです。

「SODを飲んでいらつしやる60歳くらいの知り合いがいるんです。その方、SODのおかげで髪が黒々

としてきて、視力も良くなり、食欲が出て、なにより疲れなくなったというんです。確かに、その方、最近、お元氣で若々しくなったな

と思っていたんです。それなら、

そんなにいいものを飲んでいたんですね。そして、SODに犬用もあるから飲ませてあげたら? と言われたんです。人にそれだけいいものなら、犬にもいいはずだと思い、すぐに取り寄せてもらいました」

一日1包、アビちゃんのご飯に混ぜてあげただけ。お薬をいろいろ飲ませるよりも簡単で、なににより、ナチュラルな素材しか使っていないから、薬のようなケミカル臭の匂いがなく、ワンちゃんでもパクパク。

「それなら、アビの調子が見る見る良くなったんです。SODを飲ませ始めてから、一度も嘔吐しなくなりました。さらに一度も病院に行かなくなりました。すごくないですか? 1週間くらいで元の元氣な姿に戻り、1か月もすると、目の輝き、毛の艶が良くなり、

今では毎日、元氣いっぱいです。活氣に満ちているんです」

久しぶりにワクチン接種で病院を訪ねたら、先生も驚かれたとか。ただ、SODのことは認識されていなかった。先生も驚かれたとか。ただ、SODのことは認識されていなかった。先生も驚かれたとか。ただ、SODのことは認識されていなかった。先生も驚かれたとか。

「みなさんにSODを勧めたいです。うちの子がいかにして元氣になったかをお話すると、お店にも置こうかなと、すごく興味をもってくれます」

おまけに藤井家では、あれ以来、人間のSODもしっかりと注文されているとか。犬にあんなに効果があるのだから、人にも間違いないと思われたようです。

「SODに出会えて、本当に幸せ。でなければ我が家は破産してしまいました。治療費に比べたら、安いものです。おまけに犬も人も健康になるのですから」

◆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。

Book紹介

「がん患者よ、
近藤誠を疑え～ベストオピニオンを得るための
45のアンサー～

近藤 誠 著

日本文芸社刊

手術、抗がん剤、先進医療
すべて無駄という根拠が

なんとも衝撃的なタイトルで始まる近藤先生の最新刊。近藤誠先生といえば、会報でも再三紹介してきた『患者よ、がんを闘うな』などの著書でおなじみの医師です。慶応大学病院放射線科を退職後、近藤誠がん研究所・セカンドオピニオン外来を開設しています。

今回、紹介するこの本は、抗がん剤だけはやめなさい、がんは放置するべし、という近藤先生の発言や著書に対する、現役医師たち

からの反発や誹謗中傷を受け、改めてその主張の根拠を提示するものです。丹羽先生も、同様、誹謗中傷を受けながら、意思を曲げることなく治療を行っています。抗がん剤は百害あって一利なし、その真理はどんなにがん研究が進歩しようとも、変わりはないといえます。

そんななか、近藤先生がこのようなタイトルの本を出版したわけは、患者さんはあまりにも医師の発言や勧めを信じすぎる。

「信じることをやめて、考えること」を促したかったからだそうです。

僕のことでも疑って、考えてほしいと。そのために、この本では、あえて、第三者のジャーナリストの方に、率直な疑問質問を投げかけてもらい、この議論に明確な答えを出すという方法をとっています。

しかも、インタビューを行ったジャーナリストの森さん自身が2012年に大腸がんを発症し、東大病院で手術をされ、その後、転移し、ステージⅢaという診断を受けました。医師からは抗がん剤を勧められましたが、QOR（クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質）を落とすまいと断ったそうです。

そこに至るまでには、がんに関するありとあらゆる本、さらに難解な医学書をも読み調べたそうです。さすがジャーナリストです。

近藤先生に言わせると、自分の命がかかっているのですから、本来

は患者さんはそうあるべきだとか。そんな森さんでも、術後の抗がん剤治療を受けるかどうか、迷ったそうです。なぜか、そのことが今回の本の全体を通して伝わってくるメッセージです。

早期発見がんなのに
放置していいのか

森さんはこのように言っています。

「がんの発見からがんによる死へと至る時間軸。つまり、健康診断、切除手術、経過観察、抗がん剤治療、放射線治療、再発、先進医療、代替療法、治験、緩和ケアというなかで、はたして患者は、近藤先生の説くように、がんは放置、抗がん剤治療はしない、と振る舞えるものなのか。がんを放置することへの心理的抵抗は決して小さくはない。ましてや早期発見で放置するなど……」

だから、そんな家族を代表して、様々な疑問、葛藤を近藤先生にぶつけたのです。

私たち会報の担当者も、常日ごろ丹羽先生にお会いし、実際に抗がん剤治療の無意味さを伺い、近藤先生を始めとする様々な先生たちの著書で抗がん剤の害について紹介しているのに、いざとなると迷うかもせれません。なぜなら、自信たっぷりの医師に「いまは副作用のない、いい抗がん剤もあります。あなたの場合、認可された

抗がん剤は効果ないから、新しい抗がん剤を試してみますか？」すぐに手術しましょう。幸い、1週間後に手術枠が空いています」と言われたら、揺らいでしまいそうです。地位も名誉も知識もある立派なお医者さんを前に「新しい抗がん剤ということは人体実験ということですよ」とか「手術しないで放置したらどうなるのですか？」。実際、放置した患者さんを最後まで診たことはありません。医師を目の前にすると、どうしても臆してしまうからです。

近藤先生のセカンドオピニオン外来にいらつしやる患者さんほとんどそうだと思います。その場では近藤先生の話に深く納得され、手術はしない、抗がん剤もしない、と固い決意で出ていくそうです。が、その後、医師に勧められ、あつけなく手術、抗がん剤という選択をし、亡くなられる方が多いと言います。

昔は他の先生に診てもらうのは失礼にあたる、などという考え方が多く、一つの病院で患者さんを丸抱えしていたそうです。しかし、最近では、誤診や治療方法の違いを懸念して、セカンドオピニオン、サードオピニオンを受けることが、患者としての最低限の意思表示だと言われています。

ところがこのセカンドオピニオンも、近藤先生は、何人もの医師たちの意見が一致したときこそ警

戒しなければならぬと言います。一致すれば患者さんは安心するけれど、それがそっくり間違っている場合や、誘導の場合もあるそうです。逆に、意見が異なっているときは、そのどちらかが真実に近いはずだと。

「だから私たちは意見の違いこそ大事にしなければならぬ。診断や治療は多数決で決まるものではない。違った意見をみつめて、それを手掛かりに自分の頭で考えていく。治療を受けて後悔しないために、治療の前に接するすべての言葉を疑うこと。信じることをやめて、考えること」

早期発見、早期治療は無意味

近藤先生の語録でよく耳にするのが「がんもどき」という言葉です。先生は、固形がんには「本物のがん」と「がんもどき」の2種類しかなく、体内でがん細胞が発生した時点で、その患者の運命は決まっている、と言います。これをもとに「がんの早期発見や早期治療は無意味」と言います。近藤先生は、

「転移があれば本物のがん。なければもどきです。最初のがん細胞が発生した時点で、運命は決まってしまう。そのがんが本物であれば、体のどこかに転移が潜んでいますから、いずれ目に見える形で転移が現れてきます。逆にもどきであれば、転移によって命をなくすことはありませんか、基本的に治

療をする必要ありません」

本書ではこのことを証明する胃がんに関するひとつのデータを提示しています。それは1975年から現在に至るまでの胃がんの発見者数と死亡者数のグラフです。発見者数はすくく増えているのに、死亡者数は毎年ほぼ同じなのです。早期発見、早期治療が大事なら、死亡者数が減っていなければならぬのに、まったく減っていないのです。近藤先生はそのことを「健診で発見者数は増えているけれど、それらのほとんどはもどきだということ。早期発見、早期治療をしても本物のがんは治せなかったという証です」と言います。

「早期発見、早期治療を唱える医者たちは、もどきを次から次へと手術しているにすぎないのです。その証拠に、わずか1センチの本物を早期発見、早期治療したにもかかわらず、その後、転移が明らかになったケースも山ほどあります。このことはどう説明しようというのでしょうか」

つまりは、手術などしなくていいものをがんだ、早期発見できても良かったといって手術しているケースが多いということです。近藤先生は、手術にはリスクもつきもの。例えば内視鏡手術だから、ロボット手術だから負担が少ないといっても、これらの新しい手術法は、医師の技量にばらつきがあつて、失敗も多いと言います。群馬

大学病院で行われた腹腔鏡手術で何人の方が亡くなられた事件は記憶に新しいところです。

いま、巷は健診ブームです。乳がんを始めとしたがん検診。このことも近藤先生は警鐘を鳴らしています。

「軽い気持ちでがん健診を受けるのと、臓器を失うことになる。例えば、前立腺がん。これはPSA検査というものが行われるようになってここ40年で40倍にも増えているがんです。そもそも前立腺がんなどはほとんどがもどき。放っておくのがいちばんなんです。それを多くの男性が無駄な検査と摘出手術を受け、多くの男性が尿漏れやインポテンツという後遺症に一生悩まされる」

このことは、丹羽先生も同様のことを言っていました。前立腺がんは非常にゆつくりと進行するから生死に関わるがんではないと。手術だけはするなと。

内視鏡手術は

新米医師の練習台

本書のさわりを紹介しましたが、このあと、手術医師たちの実態、術後の経過観察の有害無益。百害しかない抗がん剤、放射線、先進医療、代替医療について、明快な回答が次から次へと書かれていきます。それらのなかから、印象的な話をいくつか紹介します。

まず怖いのは、患者さんの負担

が少なく、比較的簡単にみえそうな内視鏡手術の話です。質問者の森さんも、胃がんの場合、医師から臓器は残し、内視鏡手術にしましょうと言われて断れる患者はいないと言います。

「内視鏡手術による手術が適用されるのは食道や胃、大腸などの管状の臓器ですが、これらの管の厚さはわずか5ミリと非常に薄いのです。しかも曲がりくねっている。手術のときは管に空気を送って膨らませるから、さらに薄くなる。そのようなきわどい状態で、薄皮からさらに薄い薄皮を剥がしたりします。手元が狂うと臓器に穴があいて、場合によっては大出血し、開腹手術になってしまうこともあります。最近流行の粘膜剥離手術の事故率は15%という報告もあるほどです。穴が開いてしまうのが事故なら、狭窄と言って管が狭くなるのが後遺症で、大腸などでよく見られます。また、内視鏡手術は未熟な若い医師たちの練習台にされてしまう危険性もあります。患者は病院ランキング本などで施行件数が上位の病院なら安全だろうと思いがちです。しかし、施行件数が多いと若い医者も多く、彼らや彼女らに患者をあてがい、練習をさせて評判を維持することで、将来も若い医者が集まってくるよう配慮しているのです」

さらに医者しか知りえない手術室内こと、外科医の世界のことなどが書かれています。

「そもそも大病院は教育機関です。したがって教授が部下や新米らに手術をさせることはザラです。患者は麻酔をかけられたら誰が手術をしているかわからない。逆にメスは自分が執る、という教授のもとには若い医師が集まらないというのが現実なのです。みんな手術の腕を磨きながら専門医の資格を取り、論文を書いて博士号を取り、この世界で活躍したいんです。ということ、多くの部下を抱えている有名な教授ほど手術させることをエサに人を集めているといえるのです」

医学界の常識

抗がん剤は劇薬か 毒薬に指定されている

当然、抗がん剤の話にも多くのページをさいています。その前に、術後の経過観察についての興味深いお話しを紹介しましょう。

よくあるのは、がんの手術のあとの検診です。再発しないようにマメに検査をし、時には抗がん剤治療もあるといえます。

「始めに言っておくと、術後の定期的な検査は無意味です。やっても寿命には関係ない。本物のがんなら再発するし、それ以外は何も起こらない。そもそも、病院の収入は国の診療報酬にもとづく保険点数で決められていて、手術は手間や人手がかかる割には儲けが少なく、手術だけで患者に逃げられた

のでは、骨折り損のくたびれもうけになってしまうのです。だからがんの術後患者はみんな上客なのです。とくにタチのいいがん、長い間お金を落としてくれて、すぐに死なない、胃がん、乳がん患者などです。そしてCTやPET検査などで病院にお金をいっぱい落とした後、再発した場合は、何をしても治らないのに、希望を捨てずにがんばりましょう、最近はい薬もでていきますから、と耳元でささやいて抗がん剤治療に持ち込もうとします。抗がん剤は猛毒ですから、延命効果どころか、患者の寿命を確実に縮めるのです」

抗がん剤。この毒性は、丹羽先生もずっと言い続けていることです。今さらですが、近藤先生も、その毒性に対し、

「すべての抗がん剤が、劇薬か毒薬に指定されています。とにかく抗がん剤には、どんなものであれ近寄らないことがいけばいい」

と言います。そして、腫瘍マーカー検査の間違い、抗がん剤延命効果のウソ、抗がん剤で小さくして手術は、手術に持ち込むためのウソなどといった記述が続きます。よくいう、副作用の少ない抗がん剤なら、という話にも、恐ろしい事実がありました。

「副作用が少ないということは、吐き気を抑える薬が入っているということです。そうすると、吐き気がないから、医者はどうん抗がん剤を投与し、ついにはその毒性

が強くなって死に至るのです」

確かに、吐き気があれば抗がん剤投与を中止して様子を見るといいます。その吐き気がなければ様子をみることなく投与されるというわけですね。

2009年に東大病院の放射線科と緩和ケア診療部が、日本人の「死生観」と「望ましい死」に関するアンケート結果を発表したそうです。東大病院の医師106名、ナース366名、東大病院外来がん受診患者312名、一般人353名の計1137名でした。そこで先生が興味深く思った項目が「望ましい死を迎えるために、最後まで病氣と闘うか」との質問でした。

この質問に対して、東大病院の外来がん患者の81%が重要と回答したのに対して、医師はたったの11%にすぎなかったそうです。医師側と患者側の意識のギャップに近藤先生は

「天下の東大病院医師の9割が、治

らないがんは何をやっても無駄であることを知っているため、自分が治らないがんにかかったら、苦痛を受けるだけの治療はまっぴらごめんだと考えているのでしょ」

と言います。にもかかわらず患者の8割は苦しくても治療を受けたいと考えているとは。

これが医療の現実だとしたら、私たちは、どのようにしてベストオピニオンを探せばいいのでしょうか。明快な回答はありません。ただ、これらの事実を知ること、知らないのでは、大きく人生が変わるということではないでしょうか。近藤先生も、判断は私たちにゆだねています。まずは疑うこと。そして、自分で考えること。判断すること。

ここには大きく大別したお話しだけを紹介しましたが、本書にはもっと細かく、部位別のがん症状の対処法などもたくさん載っています。ぜひ、一読してみてください。

SOD様作用食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

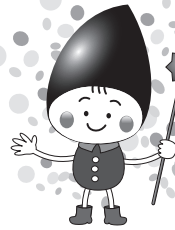
難病で苦しむ方たちが、少しでも早く良い治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒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て、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。」

つづく

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。」

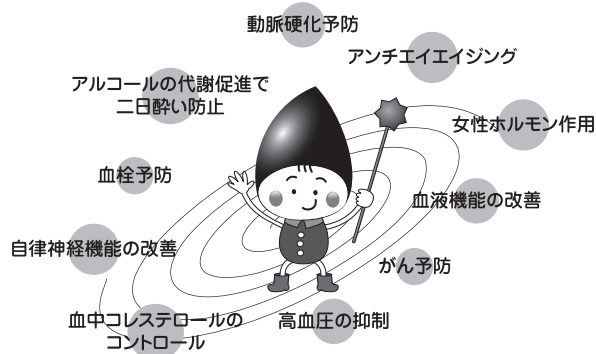
ゴマリグナンがもつ抗酸化作用、肝機能向上作用に加え、その他の栄養成分の働きによる相乗効果によってもさらなる健康効果が期待されます。

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