

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
TEL. 03-5787-3498
<http://www.SOD-jpn.org>
協力: 株式会社丹羽メディカル研究所
<http://www.niwa-medical.com>

BOOK 紹介



在宅の75歳以上の後期高齢者で年間475億円分ものクスリを無駄にしているとか。これは2007年度の調査ですから、現在は何倍、何十倍になっていることやら。しかもその8割は処方されることすら無駄なので、これでは健康保険料の負担が増え続けるのも当たり前といえます。

「さらにがんになればほぼ9割の人が手術を選択して、がんの切除手術を受け、高額な医療費を払っています。はたしてそれでがんが治ったといえるでしょうか。術後に抗がん剤治療を受けるケースが多いのですが、そのためにどれだけ死期を早めているでしょうか。がんの場合、がんの種類にもよりますが、後期高齢者の場合は、私は手術も抗がん剤治療も勧めません。さらに終末医療にいたっては、その医療費のほとんどが無駄です。私たちは、無意味な医療に莫大な医療費をつぎ込んでいます」

政府は2015年に40兆円を超えた医療費を抑えるため、近々、老人医療のシステムを大きく変えるといえます。40兆円といえば、世界の国家予算ランキングとしても10位以内に入る額です。それが医療費だけなので、いかに日本の医療費が高額になっているかがわかります。

医療費削減、これが今後の日本の大きな課題になってきます。そして、高額医療のつければ、確実に私たちの税金や健康保険料、医療費にのしかかってくることは必定です。

「今年から紹介状を持たずに大病院を受診すれば初診料だけで5000円以上の自己負担になり、入院の食費も70%以上値上げされています。さらに70歳以上の医療費負担を引き上げるとか、介護料用料も1割から2割負担へと変更とか、市販品類似薬の負担増や保険外し（従来3割負担だったロキソニンなどの痛み止めが10割負担になる可能性）など、これから医療費の負担はどんどんあがっていきます」

おちおち病院にもかかれませんか。富家先生のこの本は、これからは、何が無駄な医療費なのか、あなた

の治療は医療費に見合ったものなのか、そもそもほんとうに効くのか、がんになったらどのくらい医療費がかかるのか、手術すべきか、といった医療を経済の面からも徹底的に教えてくれています。

「医者に嫌われる医者」と自称しているだけに、病院経営の内情や、医者の収入、大病院と製薬会社の癒着、健康診断、検診の無駄、無用ながん手術、終末医療の相場といった内容が満載です。

今回は、なかでも一番身近な「糖尿病」と「高血圧」生活習慣病の無駄な医療費の話と、クスリの話とをピックアップして紹介します。

糖尿病、高血圧は

病気ではなく「老化現象」

「まず、私が言いたいのは、糖尿病のような生活習慣病は、いわゆる病気ととらえてはいけないということです。これは老化なのです。例えば、風邪は病気です。風邪を引き起こすウイルスが粘膜から感染して炎症を引き起こすことで、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳、たん、発熱といった症状が出ます。だからウイルス感染が治れば、治る病気です。ところが、生活習慣

病は、日常の生活が引き起こすもので、風邪のようにある日突然、感染で起こるものではありません。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病は、いずれも病気ではないので、症状が出たときは元に戻すのが難しい。つまり治らないのです。老化は遅らせることはできるかもしれませんが、若返ることは不可能です。老化というのは、免疫力が低下していくことです。私たちが本来持っている免疫力は加齢やストレスなどによって低下します。ということは、生活習慣病になったら、その症状とどう付き合っていくかがいちばんの問題になります」

ということ、いったんこの生活習慣病と判定されると、私たちは一生クスリと付き合っていくかなければならないといえます。医療費は3割負担、後期高齢になればもっと安くなると思っていますが、安くならないかもしれません。さらに入院ということになれば、医療費はほとんど上がっていきます。年金生活で使えるお金に限りがある高齢者には切実な問題です。

「もしも生活習慣病になったら、いかに医療費を節約し、症状の悪化を抑えていくかが大切になるのです」

人工透析の患者さんは 病院にとって定期預金

「糖尿病の場合。その判定の基準となるのが、空腹時血糖値とHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）

です。2014年学会と健康保険連合会が発表した新基準値では、空腹時血糖値は男性で83～114、女性で78～106となりました。これは以前と比べると緩くなったので、糖尿病患者が一時的に減りました。それまで糖尿病とされていた患者が正常値判定になったからです。つまり、基準値次第で患者は作り出せるというわけです。基準値というのは、あくまでも、このくらいの数値なら問題ないという見当にすぎないと思ってください。基準値を多少超えたからすぐに治療が必要だということではないのです。ただ、この基準値だけでは境界線、いわゆる糖尿病予備軍を見落とす危険があります。糖尿病は将来的な合併症（眼、肝臓、神経に関わる病気）につながるので、早期治療が大切ともいわれています」

つまり、数値にとらわれていると、例えば血糖値が基準値の114より少なければ、セーフという判定

になり、本人は安心してしまいます。しかし、境界線にいるということは、予備軍に入っているかもしれないわけで、日ごろの生活や運動に気をつけたほうがいいかもしれないのです。

「空腹時の血糖値を診る時のポイントは、110を超えたら注意、ということですよ。ただし、ここですぐにクスリを出すような医者はいいい医者と言えません。この状態では予備軍ですから、食事と運動を組み合わせさせて血糖値が上がらないように心がければいいと思います。

現在、糖尿病治療現場では、インスリン分泌促進剤が使われていますが、これには低血糖のリスクがあります。特にSU剤はそのリスクが高いとされています。つまり、予備軍の段階ではリスクのあるクスリに頼らず、食事の量を少なめに、ウオーキングを心がけるようにすればいいのです。要するに、数値が基準値を大幅に逸脱していない時点では、クスリや病院通いは必要ないということです」

HbA1cの数値は、人によってはこちらのほうを重視する向きもあるそうですが、いずれにしても、あくまで目安で、それ以上になったとしても必ずしも心配する

必要はないといえます。それよりも生活習慣を変えたほうがいいと数値を気にするなら歩け、ということでしょうか。

ちなみに、糖尿病が進行し、悪化すると、様々な合併症を引き起こすといえます。先生は、

「糖尿病が慢性化した場合、最終的に怖いのが腎不全です。腎不全が慢性化すると、人工透析を受けなければなりません。人工透析は1日おきに病院に行って、4、5時間かかります。これは患者さんにとって金銭的にも精神的にも負担です。

さらに医者の私から言わせていただくと、人工透析をしなくてもいいのにさせられている患者さんが増えているという現実です。日本は人工透析天国とまでいわれるほど、諸外国に比べ多い。なぜか。人工透析は診療報酬の点数が高く、

病院にとってその患者さんは定期預金のようなものなのです。透析患者は透析をやめれば死に至るわけですから、病院にとって永遠のリピーターなのです。必要かどうかの基準があいまいで、医者のさじ加減で決められるから、やっぱりです。もしも人工透析が必要と診断されたら、必ずセカンドオピニオンを受けることです」

降圧剤は高血圧を治す

クスリではない

血圧適正値には個人差がある

続いては血圧のお話です。

平成26年厚生労働省の発表によると、高血圧の患者数は1,010,800人、年間医療費が1兆8890億円にのぼるそうです。日本の人口が1億人として、約1割が高血圧患者だということです。これはクスリを処方されている、つまり医者から高血圧ですと言われている人の数です。患者のほとんどが高齢者ですから、高齢者に絞った患者数の割合は、おそらく5割以上に達するはずです。50歳以上の日本人の2人に1人は高血圧のクスリを飲んでいるとも言えます。

「多くの医者は言います。高血圧は万病のもと。場合によっては死に直結します、と。そして、血圧が基準値以上と判定されると、血圧を下げるクスリをだしますので、しばらく様子をみましょう、というケースが圧倒的に多いのです。しかし、血圧が正常値よりも若干高めでも、病気ではありません。歳を取れば血圧は自然に上がるの

高血圧に処方される降圧剤は、血圧を抑えるものであつて、高血圧を治すクスリではない、これは丹羽先生が常におっしゃっていることです。さらに、以下の話も、丹羽先生の見解と全く同じでした。「どんなクスリにも副作用がある。ほとんどのクスリが病気の症状を緩和するもので、疾患そのものを完全に治すものではないということ。クスリの開発、生産は製薬会社が行っており、それは厳然たるビジネスであるということ。この3つのことを踏まえたうえで、クスリを飲み続けたほうがいいのか、断ったほうがいいのか考えるべきです」

本書では、生活習慣病だけでなく、がんの治療費から、部位別無用ながん手術の話も詳しく書かれています。やはり、丹羽先生の著書や、お話とも共通する内容が多く、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。

丹羽先生が答えます

今回は、このデータをもとに、丹羽先生にこれらの上位20のクスリについて、必要か不要か、また危険か否かなどについて説明していただきました。ご自身やご家族が処方されているクスリをぜひチェックしてみてください。

——1位と2位は共に抗ウイルス薬でC型肝炎のクスリです。最近、C型肝炎はクスリで治る時代だとテレビCMでも言っていますが、このふたつのクスリがそれぞれ違うか。

「そうです。一昨年に発売されて、

——そして3位の「抗血小板剤」。これは心筋梗塞、脳梗塞。4位はアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬のひとつで高血圧のクスリですが。「ここからが問題です。まず3位のクスリは血液を溶かして流れるようにするクスリです。しかし、太けがをしたり、抜歯したりしたときにこのクスリを常用していると、出血が止まらなくなる。大量出血につながる危険なクスリです。4位も同類のクスリ。高血圧の人はたいがいこれを飲み続けている。何度も言うが、血圧は歳と共に上がっていくのが当たり前なんです。逆に年をとって上がらないと、体の必要などころに血が回らなくなる。貧血になる。老人がふらふらしてコケたらいがいは大腿骨骨折。歩けなくなる。そうするとボケて一気に寝たきり老人になってしまふ。いいですか、血圧はクスリで下げるものじゃない。どうしても高いの原因を考え、食生活の

15年度 医療用医薬品国内売上高ランキング

※薬価ベース データ元：IMS ジャパン。データ元を参考に作成。

順位	成分名	15年度売上高 (億円)
1	レジパスビル / ソホスブビル 抗ウイルス薬	2,693.04
2	レジパスビル / ソホスブビル 抗ウイルス薬	1,508.79
3	クロピドグレル 抗血小板剤	999.73
4	テルミサルタン アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬 (以下 ARB) 高血圧・心不全・糖尿病性腎症治療薬	972
5	ベバシズマブ 分子標的薬	938
6	プレガバリン 神経障害性疼痛薬	877.63
7	エソメプラゾール プロトンポンプ阻害薬 消化性潰瘍・逆流性食道炎治療薬	824
8	シタグリプチン DPP-4 阻害薬 糖尿病治療薬	771.06
9	オルメサルタン ARB 高血圧症治療薬	739
10	インフリキシマブ (遺伝子組換え) 関節リウマチ、炎症性腸疾患等自己免疫疾患治療製剤	694
11	非ステロイド性抗炎症剤テープ	645.08
12	オランザピン 非定型抗精神病薬	612
13	テルミサルタン ARB 高血圧症治療薬	611
14	アジルサルタン ARB 高血圧症治療薬	590
15	カルデサルタン ARB 高血圧症治療薬	585
16	ダルベポエチン アルファ 腎性貧血の薬剤	575
17	リュープリン ホルモン製剤	538
18	テリパラチド 骨粗しょう症治療薬	536
19	リバーロキサバン 経口抗凝固薬	516.78
20	タクロリムス 免疫抑制剤の一つ	498

改善や運動をすればおのずとその人のベストな血圧になるんです。それが180の人でもいれば130の人でもいる。個人差があるんです。規定値ばかりにとらわれてクスリに頼るのはもつてのほか。4位のクスリは短期に使う分には副作用は出にくいですが、長期で使うと炎症や免疫を抑制するから、心臓に負担がかかり、がんもできやすくなる。まったく必要のないクスリです。SODを飲んで、適度な運動です」

「よくSODで血圧が下がったとおっしゃる方がいますが、その反面であまり下がらないという人はその人にとってちょうどいい血圧になっているということなんじゃないですか。」

「そうそう。そういうことです。とにかく、数値よりも自分の感覚を大事にすることです。180でも元気がいい、それがベストなんです。疲れやすい、しんどいという異変に気をつけることです」

「次に抗がん剤のクスリが5位という上位に入りましたが。」

「大腸がんは、がんの中では比較的軽いんです。だから助かる人が多いから、抗がん剤もたくさんの方が使っているということです。」

「6位が神経障害性疼痛に使用するクスリ。」

「これは痛みを和らげるのには飲んでいいクスリの部類に入ります。ただ、胃が弱るといふ副作用があるからそのあたりを気をつけてください」

「7位に胃酸過多などのクスリ。」

「これも使ってもいい部類ですが、胃酸過多くらいの大した病気ではないのに常用するのはあまり勧めません」

「副作用が強く出やすいクスリですね。常用するとすい臓がやられることが多い。免疫にも影響が出るから、おのずと発がんのリスクもあります。糖尿病はこれらのクスリではなく、やはりインスリンの投与で調節するほうがいいです。そして何度も言うが、食事と運動」

「9位に再び高血圧のクスリが入りましたが。」

「高血圧でどれだけクスリが処方されているかという証のようなランキングです。このクスリはまあまあいいですが、やはり血圧はクスリで下げるものじゃないということです」

「続いて10位のリウマチのクスリ。」

「これはダメです。免疫抑制剤の一種、つまり抗がん剤と同じです。」

◆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。



リウマチというのは、確かに痛くてしんどい病気です。しかし、アトピーと一緒に命までは取らない。

それなのに、命に危険のあるクスリを飲むのはいけない。確かに、飲むとラクになる。しかし、これはリウマチのクスリの中でもいちばんきつくて危険なクスリです。感染症、発がんの危険性がものすごく高いですよ」

——そして11位の抗炎症剤テープは市販もされている一般的な湿布

薬。12位は「非定型抗精神病薬」。統合失調症とは？

「これは精神疾患や認知症などに使われているが、糖尿病や高血圧などの疾患を誘発する危険があります。安易に使ってはいけないクスリです」

——次に糖尿病の治療にも取り入れられている13位のクスリは？

「こんな高いクスリなんか飲まなくていい。高血圧なんか、ジェネリックでも効果は変わらない。そもそも高血圧でクスリはほとんど飲む必要がないんだから」

——ところで先生、ここから糖尿病のクスリがズラリ。なんとトップ20位内に4個も入っているのです。

「どのクスリも一緒。高血圧だけ。中にはあまり効果のないものもあります」

——16位の腎性貧血の薬剤とは？

「腎性貧血というのは、腎臓の機能が低下する高齢者に多い貧血の一種ですが、このクスリに関しては、僕もよく

知らないです。専門の先生に聞いてみたほうがいい」

——17位のクスリは子宮筋腫と前立腺がんとなっていますが。

「これはホルモン剤の一種です。常用すると、ドーピング。つまり、筋肉増強剤のような働きもする。

しかし、症状によってはある程度の効果があります。最近、前立腺がんの検査が簡単にできるようになって、余計な患者が増えたせいで、このクスリが売れているのでしょう。年を取れば8割くらいになる病気で、命にあまり影響がないのに、検査で脅されて飲むんだな」

——18位の骨粗鬆症治療薬。

「あまり効果がない。そのくせ年寄りにはみんな処方されている。効果がないからやめたほうがいいですね。お金の無駄です」

——19位のクスリは脳梗塞。

「これも3位のクスリと同様、常用しすぎると出血してしまう。必要な人もいるが、たいていは過処方だと思っています」

——そして最後のクスリ、免疫抑制剤の

ひとつ。

「これは免疫抑制剤といっても大して効果がない昔からあるクスリです。効かないから、医者としてもリスクが少ない。だから多用するんでしょね。つまりは必要ないということですよ」

以上ですが、それにしても、驚愕の売上高の数字です。この7割以上が保険で賄われているという現実。私たちは、そのことも認識していかないといけないような気がします。

※こちらのインタビュー記事の内容は丹羽先生個人の見解であり、この記事の内容がそのすべてではありません。多くの患者様、それぞれに合わせた治療がなされています。

SOD様作用食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

〒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

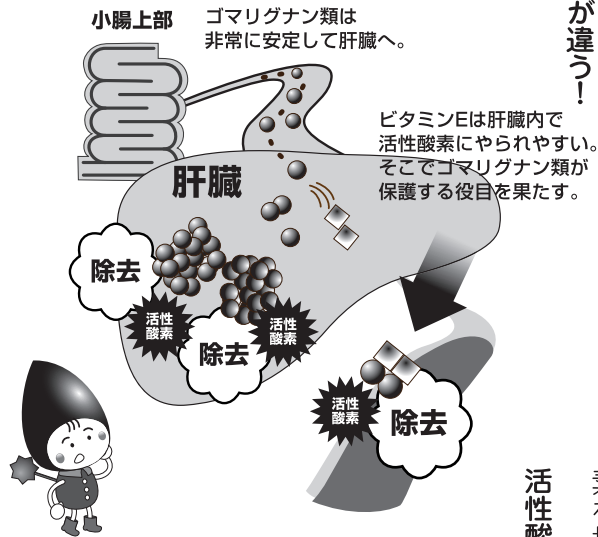
黒ゴマキャラクターのゴマっちです。
黒ゴマの健康効果についてお伝えします!

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きます。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。



活性酸素を減らす鍵は肝臓にあり!

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。

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。

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

剰に発生すると、正常な細胞までダメージを受けてしまうため、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・ディスマターゼ)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