

日本SOD研究会報

特集 丹羽療法 治療レポート

健康な人の検診

ほとんどがお金の無駄使い
逆に健康を害する

Book 紹介 『僕はあなたを「がん治療」で死なせる
わけにはいかない!』 近藤 誠 著

『薬が病気をつくる』 宇田川久美子 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
協力: 株式会社丹羽メディカル研究所
<http://www.niwa-medical.com>

今回は、健康診断を含めた検査について、丹羽先生のお話を伺ってきました。日本は検診にとっても手厚い国です。無料で市民検診、区民検診、農協検診など年をとればとるほどたくさんさんの検診の案内が自動的に届きます。これを受けなければ損とばかりに受け、なにかしらの異常が発見されると、医者に言われるままに降圧剤、血糖値を下げる薬など大量の薬を飲む日々。丹羽先生はいつも、

「年をとれば血圧も血糖値も上がるのが当たり前。それを薬で下げるのは愚の骨頂。薬には必ず副作用がある。大事なのは運動と食事。数値ではない」と言います。

さらに早期発見早期治療ということばに踊らされ、人間ドッグやがん検診は大盛況です。確かに早期発見早期治療は効果的だと言われています。

◇◇◇◇◇
——先生、このような検査は必要なのでしょうか。

「ほとんどがお金の無駄使いですね。というのは、これらの検査や検診で必ずしもがんが見つけれられるわけではないんです。そのこと

を知ったうえで受けたほうがいいですね。必ず見落としは出るものです。なのに毎年検査しているから大丈夫と無理をしたり、暴飲暴食したりしては、意味がない。大事なのは自分で自分の体の状態を知ることです。がんになれば必ずなにかしらの兆候が表れるものです」

——例えば？

「肺がんなら、咳が出てなかなか治らない。腸なら下痢や便秘が続く。とにかく、いつもと違う症状が続くようなら、その時にちゃんと検査を受けることです」

——早期発見で余計な手術をさせられて、逆に具合が悪くなったという話も聞きますが。

「だから、見落としと同様、検査ミスもあるということです」

——レントゲン検診車があるのは日本だけとか言われていますが。

「レントゲンは放射線被ばくでDNAが傷つけられ、下手すれば発がんの可能性も出てくる。がんの可能性があるとか、手術が必要で腫瘍の特定などに必要な場合もありますが、健康な人が検診目的だけにするものではありません」

——先生はなにか検査はしていますか？



「年が年だから、簡単な検査はしていますよ。年に一回」

——どのような？

「肝機能と腎機能、貧血の3つだけ簡単な検査をしているんです。いつも夏になるとしんどいから、9月の始めにしているんです。しかし、どこも悪くない。いつも夏はしんどいから、今年こそはどこか悪いに違いないと思うんだが、悪くないんですよ（笑）」

——先生、夏はみんなしんどいですよ。家でゴロゴロしていてもしんどいの、先生は、全国を回っ

て診察やら調べ物、論文書きなどをされているんですから、普通の人よりしんどくて当たり前ですよ。

「そうだ、そのとおりだ（笑）がんになっても私の生薬を飲めばいいし、SODは欠かさず飲んでいいし。この年になると、がんになっても寿命が先か、がん死が先かわからない」

そういえば、近藤誠先生と中村仁一先生（ベストセラーになった『大往生したけりや医療とかかわるな』の著者）の対談でも、がんの集団検診をやめた村でがん死が半分以下に減ったという話がありました。近藤誠先生は

「集団がん検診でがんの発見頻度が高まり、がんもどきや潜在がんも、がん検診され、治療の対象になってしまう。結果的に手術や抗がん剤治療で死者が増えてしまっていたと解釈できます」

と言います。おふたりとも検診は受けないと言い切っています。77歳になる中村仁一先生は、血圧が200くらいあるけれど気にしないといい、近藤誠先生に至っては自分の血圧など知らないとか。

BOOK
紹介

僕はあなたを
「がん治療」で
死なせるわけ
にはいかない！

「近藤誠セカンドオピニオン
外来」の全貌を初公開

近藤 誠 著
文芸春秋 刊



「近藤誠セカンドオピニオン外来」の名前は知らなくとも著書『患者よがんと闘うな』を始めとした抗がん剤や手術などのがん治療のあり方に一石を投じた医師、近藤誠先生の存在はご存知の方も多いはずです。この会報でもたびたび先生の著書を紹介しています。その近藤誠先生が、長年勤務していた慶應義塾大学病院を定年退職されたのが2014年のこと。そして開設したのが「近藤誠セカンドオピニオン外来」。

この外来はいつたいどのようなことをしてくれるのか、どんなものなのか、といった多くの方の疑

問に答えるため、外来の内容を公開してくれています。先生とがん患者さんとの一問一答が詳細に再現されているのです。先生は言います。

「セカンドオピニオンとは、患者がより適切な治療を選択するために、別の医師の意見を求めることを指しますが「標準治療」なるルールにがんじがらめにされた日本のがん治療の現場においては、セカンドオピニオンはまったく有効に機能していないのが現実です。なぜなら、がん専門病院や大学病院などに限らず、一般的に広く実施されているセカンドオピニオンがことごとく「金太郎飴オピニオン」だからです。がん患者やその家族らは、現状に不安や不満を抱いているからこそ、わざわざ別の医者のもとを訪ね、他に方法はないのか、と尋ねているのです。ところが現実には、どこに行っても金太郎飴のように判で押したように同じ意見が返ってくるだけです。こと、がん治療に関する限り、一般的なセカンドオピニオン外来は有名無実化しているのです」

がんを診断されたら、ほとんどの病院で、手術、抗がん剤、放射線というがん治療3点セットを勧

められる、と丹羽先生もおっしゃっていることですが、近藤誠先生もそのことを指摘。先生の著書は、そうなるのはどうしてか、現在の日本の医学界全体の問題点が浮き彫りにしたものがたくさんあります。この書は、そのような問題点を踏まえたうえで、先生がこれまで相談を受けた6000以上のがん患者さんの中から、特徴的な16種のがん症状について紹介しています。

ひとつ目は肺がんのケース。市の無料検診でがんらしき影がみつかり、自覚症状はないし、転移はしていないが、医者からは念のため開腹手術を勧められているという80歳すぎた男性の相談でした。

先生は、
「自覚症状がないのに検診で疑わしい影がみつかったというのは、多くの人がよく直面する典型例」

だといいます。自覚症状のない病変のほとんどが良性がんとともに、もしもがんであっても、臓器転移があるまでは本物のがんがんとどきかは事前に見分けられず、仮に本物である確率は2割だと。

本物なら治ることはないから治療は無意味。がんもどきならなおさら治療は無意味だと。もどきで

余計な治療を受けたばかりにかえって寿命を縮めてしまうケースがあると言います。そこで患者さんが、もどきを放っておいたら本物に変わり手遅れにならないかと質問すると、先生は、

「可能性は限りなくゼロに近い。まずありえないと考えていただいてください。年齢からして平均寿命を超えているわけですから、本物だったとしても、もどきだったとしても、あなたがこの肺がんで死ぬことは当分ないわけですから、このがんはあなたにとって大した意味を持っていないということになります。何らかの自覚症状が出るまで医者には近づかないことです」

無料だから、念のためといって自覚症状もないのに検診を受け、異常があったといつては医者に行くと、とんでもないことになり、かえって寿命を縮めてしまう可能性があるということです。

このような例を始め、大腸がん肝転移、食道がん、乳がん（乳管内乳がん）、腎臓がんからの脳転移、早期胃がん（粘膜剥離術）、すい臓がん、膀胱がん、卵巣がん、緩和ケア（肝臓がん全身転移）、脳腫瘍、前立腺がん、下咽頭がん、悪性リ

ンパ腫（非ホジキンリンパ腫）、子宮頸がん、子宮頸がんワクチン（予防接種）のケースについてわかりやすく、懇切丁寧に説明をしてくれています。

最新医療や新薬のことにも触れ、余命宣告を受けた患者さんに、

「医者は予防的に薬を使おうと言って分子標的薬を勧めてきます。生存期間が延びて副作用もないなどと言います。しかし、副作用が少ないというのはウソです。いろいろな副作用で患者さんは苦しめ、数日飲んだだけでやめてしまう人も少なくありません。どれも劇薬。生存期間が延びているという話もインチキです。製薬会社はクスリの承認を得るため、大勢の患者さんを集めた比較試験をします

が、死んでいる患者さんを生きているとカウントして生存率を計算するという詐欺まがいの手口が横行しています。あるいは、製薬会社の社員が試験実施に加わり、承認申請用の試験論文を書いていた。それでも承認されると毎年数百億を売り上げることができたら、インチキしなければ損、となるのでしょうか」

と製薬会社と病院の癒着内情まで話してくれています。

さらに、手術の有効、無効に関しても、

「卵巣がんは手術をしても寿命は延びません。卵巣がんの手術にエビデンス（科学的根拠）はないのです。数ある固形がんの無駄な手術のなかでも横綱級です」

という話から、内視鏡手術の事故率5〜10%という危険性、重粒子線治療は牛刀をもってニワトリを割くようなもの、といった話まで多岐にわたっています。

そこには、何が何でも手術に持ち込む病院の事情も、製薬会社の目論見もなく、率直に医者としてこうすればこのようなりリスクがあり、このような利点がある、と患者さんへの選択肢を提示してくれています。読み終えると、これこそが本当のセカンドオピニオンではないかと思える一冊です。

◆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 お電話ください。

薬が病気を
つくるそれでもあなたは薬を
飲み続けますか宇田川久美子 著
(薬剤師・栄養学博士)

あさ出版 刊

薬が
病気を
つくるそれでもあなたは
薬を飲み続けますか10万部
突破!

薬剤師の著者が「薬が病気をつくる」と言う、言わざるを得ない状況が現在の日本なのかもしれない。著者はそんな薬漬けの現状に疑問を感じ「薬剤師は薬を飲まない」などの著書を始め数々の警鐘を鳴らし続けています。

「薬を飲むということは、何かしらの不調があるということ。にもかかわらず、薬を飲んで症状が消えたら、それでOKとしていませんか？ 薬があることで「不調はいったいなぜ起きているのか」の根本原因について考えることを無意識のうちにしなくなり、なくす努力を忘れ、そのまま放置してしまい、結果、世の中には相も変わらず病気がびこり、正しい生活を送っていればかからない病気で人々は

亡くなり続けている。薬は体にとって、異物です。化学的に合成された不自然な人工物、これが薬です。この異物が体内で毒として作用し、体を蝕んでいる事実があることをご存知ですか？

もちろん、薬のおかげで助かるとき、薬を飲むべき時もあります。しかし、薬の大半はなくてもいいもの、ないほうがいいもの、あつてはならないものと言っても過言ではありません。薬があるから大丈夫、は健康的な生活を脅かす悪の呪文なのです」

冒頭でこのように言い、薬剤師の立場から様々な薬に関する間違いを指摘しています。その中のいくつかのトピックスを紹介します。まず最初は、新しい薬「いい薬」というのは本当か。

新しい、という響きを聞けば誰でもいいものと思いがちですが、薬に関しては、新しいということとはそれだけ臨床データが少なく、新しければなんでもいいわけではないそうです。

次に、予防接種。著者は言います。予防接種は劇薬だと。

「結論から言えば、ワクチンはどんなに推奨されても打つ必要のないもの。もっと言えば打たないほうがいいもの。ワクチンがどうい

ものかを考えるとそのことがわかります。病原体をあえて注射し体内に入れることでそのウイルスに対する抗体をあらかじめ作っておく、これがワクチンです。毒をもつて毒を制す、というわけですが、入れたワクチンが体内で活性化しては元も子もありません。そこで活性化を抑える成分が必要になります。インフルエンザにはホルマリン。他にもアルミニウム、水銀といったさまざまな発がん性の有害物質が含まれています。かかるかどうかかわからないインフルエンザのためにこれだけの異物、劇薬を体内に入れるのです」

日本ではお年寄りや子供は優先的にワクチンの接種ができるようになっていと言います。が、この話を聞くと、逆に抵抗力のないお年寄りや子供に必要なのかどうか疑問です。丹羽先生も同様のことを話しています。

さらに、面白いのは、骨粗鬆症の話です。高齢社会となった今、薬局にズラリと並ぶカルシウムのサプリメントの数には驚かされます。骨密度の低下が骨折につながるような説明もあります。しかし、

「骨密度は歳と共に減るのが当たり前。お年寄りの骨折の直接の原因は、筋力が弱くなり転びやすくな

るからです。大事なのは骨密度を上げることではなく、骨折を防ぐこと。転ばないような体をつくること。骨粗鬆症で処方される薬は、食道に潰瘍を起こすほど刺激の強いものを空腹時に飲まなければいけないので、たっぷりの水で、飲んだら30分間横になってはいけません。横になると胃から食道に逆流し、逆流性食道炎を起こす危険があるのです。他に副作用も、便秘、腹痛、頭痛、関節痛、筋肉痛、目のかすみ、むくみなどなどきりがなくいろいろあります」

ほかにも、胃薬で消化不良になるとか、風邪は風邪薬では治らない、痛み止めで免疫力が下がる、ピロリ菌がすべての胃がんの原因ではない。逆に駆除する強い抗生剤で腸内のいい菌まで駆除してしまうといった薬に関する話が満載。

大切なのは、体調がすぐれないからと言ってすぐ医者、すぐ薬ではなく、自分の体と向き合うことだといえます。そうすれば原因もおのずと見えてくる。それらを自分で改善していくことが健康への近道だと言います。

厚生労働省の「健やか生活習慣」でも、1に運動 2に食事 3に禁煙、最後に薬と記されているのですから。

SOD愛飲者
インタビュー

甲状腺機能低下症にリウマチ

その都度服用しては中断

やっぱりSODと確信!!

鹿児島県 住田美穂子さん (61歳)

幼少の頃から腸が弱く、しばしば下痢に悩まされ、決して健康的ではない、どちらかというと病弱な人生を送ってきたという美穂子さん。成人してからは子宮筋腫や甲状腺機能の低下などで、いつも体がだるい状態が続いていたそうです。そんな娘を案じてか、お父様は様々な健康食品を買ってきたといひます。

「父は俗にいう健康オタクで、薬を信じない人だったんです。代わりにわけのわからない健康ものを勝手にいろいろ買っては、家族から、こんな効きもしない高いものを買ってきて、騙されているんじゃないか、ボケてきたんじゃないか」と言われていたんです。そんな調子ですから、私たちも、父が買ってきたものは半信半疑でした。ある時など、母と私が健康食品を庭

に捨てたことがあったんです。そうしたら、これはホントにいいものなんだからと父が形相を変えて拾った。それがSODだったんです。そんなに必死に拾うものなら、試しに飲んでみようかなと私も飲み始めたんです」

庭に捨てられたSODを回収して飲み始めたのがキツカケという美穂子さん。今から20年前のことでした。

「SODを飲み始めて1か月くらいしたころでしたか、そういえば最近下痢をしていないと気づいたんです。あと、だるいと感じる日が少なくなっていたんです。それでいろいろ調べてみたら、SODというのは、当時ようやく雑誌やテレビで話題になり始めていた活性酸素という悪いものを取り除いてくれる、と知ったんです。だから、胃腸の働きが良くなり、下痢が治

まったんだと。そのときは父に感謝でした」

ちなみにお父様は、健康オタクが功を奏してか、余計な薬は飲まずに92歳まで生きられたとか。

「しかし、のど元を過ぎればなんとやらといひますが、体調がよくなつてくると、ついついSODを飲み忘れたりするんです。高価なものだし、まあいいかと思うようになり、数年ほど全く飲んでいなかったんです。そうしたら、持病だった子宮筋腫や甲状腺の機能が悪くなる、甲状腺機能低下症という病が進行してしまい、あわててSODを再開しました」

再開されたのは2006年のことでした。持病の甲状腺機能低下症という疾患は、甲状腺の働きが低下して、甲状腺ホルモンが不足している状態のことをいひます。甲状腺ホルモンは、全身の臓器や細胞の働きを活発にするホルモンで、新陳代謝を盛んにしたり、脳を活性化したり、体の成長・発育を促進したりします。このため、甲状腺ホルモンが不足すると、ホルモンによって活性化されていた各臓器の働きや細胞の代謝が落ち、心身にさまざまな不調が現れるようになるそうです。とくに中高年

の女性に多いとか。症状は、美穂子さんのように体がだるく、疲れやすい、貧血、肌がかサカサする、むくみ、冷えなどがあるそうで、更年期障害や老化だと思ひ込んで放置する人も多いそうです。

「ちょうど更年期障害が出る年ごろで、女性ホルモンが少なくなるのだからしかたないですよ。さらに私の場合ほもととも甲状腺ホルモンが少ないのですから、仕方ないんですが、やはりしんどくて、そこで思ひ出したのがSODでした。ホルモン不足にも効くのかどうかわかりませんが、わけのわからない薬やサプリを飲むよりはいいかなと思ひて再開したんです。そうしたら、2週間くらいで変化があったんです。いつもだるくて頭がボーっとしていたのに、ある朝目覚めたら、なんかすっきり起きることができたんです。あのすっきりした感覚は久しぶりでしたから嬉しかったです」

と、ここまではSODを再開できて良かった良かったというお話なのですが、いろいろな事情が重なり、5年後にまたしてもSODを中断することになりました。

「当時、母が健在で、母といひしょに9グラム入りのSODを毎日欠

かさず飲んでいたんです。症状が良くなったというのがありますが、いちばんの理由は経済的な事情で中断してしまったんです」

そのお母さまは5年前に95歳で亡くなられたとか。ずっと在宅で美穂子さんが面倒をみていたそうです。

「SODのおかげで、亡くなる半年くらい前まで元気でしたよ。寝たきりになったのはほんのわずか。薬も全く飲まなくて95歳まで生きたのですから、大往生です」

今の高齢者で薬を飲まないで生活できている人はほとんどいないと言われています。高血圧の薬、糖尿病の薬、リウマチの薬、脂質異常症(高脂血症)の薬などなどは、ほとんどの高齢者が処方されて常用しているのではないのでしょうか。「うちはもともと薬を信じていなかった、というのが良かったんでしようね」

ところが「やっぱりSODをやめたのがいけなかったんでしょね。今度は、去年始め(2016年)にリウマチ、いわゆる膠原病になってしまったんです」

という美穂子さん。最初は熱っぽくて、体がだるく、関節が痛かつ

たので、風邪でもひいたかなと思っただけです。しかし、なかなか症状が改善されないで病院にいったところ、CRPというリウマチ炎症反応数値が平常の300倍以上もあったそうです。病院からは、メトトレキサート(商品名リウマトレックス)を始めとする薬を大量に処方されたのです。

「1か月で全身に痛みが広がり、もうすぐ寝たきりになってしまうのかと思っただけでした」

メトトレキサートというお薬、重度のリウマチ、膠原病患者さんに処方されますが、これらは免疫抑制剤の部類に属するお薬です。丹羽先生も、メトトレキサートの進化形インフリキシマブ(商品名レミケード)という薬に関して、「これは免疫抑制剤の一種、つまり抗がん剤と同じです。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、アトピーと一緒にで命までは取らない。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、感染症、発がんの危険性が高いから気を付けてください」

と言っています。

「危険な薬だというのは分かっている

たのですが、さすがに薬を飲まないわけにはいかず、飲み始めたんです。そうしたら今度は下痢してしまい、薬がまともに飲めない状態になったんです。そこで、こんなときにこそSODだと思い、去年(2016年)の10月からまた飲み始めたんです。そうしたら、下痢が治まり、痛みが一気に引いて、今は左腕の肘だけが少し痛む程度になったんです。病院のお薬は極力減らしています。特にメトトレキサートは。だからCRPというリウマチの数値はまだ高いんです。いろいろ調べてみると、数値はそんなに気にしなくていいとは書いてあるのですが、でも、とりあえず、痛みが和らいで、ラクになったのがいちばんです。これもSODのおかげです。ほんとうにありがたいです」

このことをキツカケに、今ではお姉さまご夫婦もSODの愛飲者になられたとか。

「数か月前、義兄が庭でごみを燃やしているときにうっかり大やけどをしたんですが、その時からSODを飲み始めたら、お医者さんもびっくりするくらい治りが早かったんです。夫婦そろってSODで長生きするんだと張り切っています。ふたりとも後期高齢者なのにね」

いくつもの病をSODで乗り越えてこれ、今はずっと調子がいいと明るい声でお話してくださいました美穂子さん。インタビューに快く応じてくださったお礼を伝えると、

「お礼を言いたいのはこちらのほうですよ。SODと丹羽先生に感謝です」

と言ってくださいました。あり

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。

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、たんぱく質、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っしりと詰まった食品です。

割合で見ると、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

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。

みると、体内で合成することのできない必須脂肪酸であるリノール酸と、酸化しにくく、コレステロー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よいのです。

次に多いのがたんぱく質で、全体の20%ほどです。植物性たんぱ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も、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、大豆たんぱくよりも多く含んでいます。

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、動物性たんぱ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。

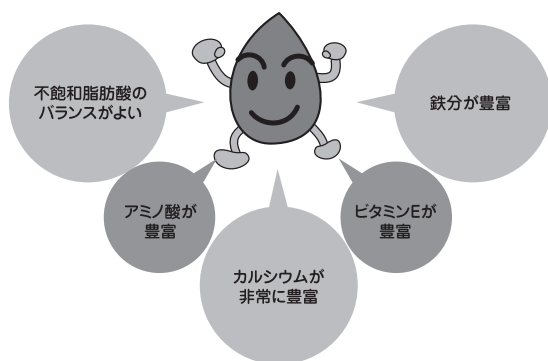
そして、含まれるミネラルの中でも、特に注目すべき存在は※セレンです。微量ながら、体内にあるグルタチオンペルオキシダーゼという酸化酵素が働くときに欠かせない大切なミネラルなのです。

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きたいですね。

つづく

ゴマの栄養成分の特徴



小さな一粒にバランスよく栄養成分が詰まっています。



※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。