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
協力：株式会社丹羽メディカル研究所
http://www.niwa-medical.com

特集

プロ野球解説者であり元北海道日本ハムファイターズの名コーチだった SOD愛飲者 白井一幸氏の断食健康法

今回は、元プロ野球選手で昨年まで北海道日本ハムファイターズ（以下、日ハム）のヘッドコーチとしてチームを日本一にも導いた白井一幸氏の講演会の一部をご紹介します。

白井氏は、83年にドラフト一位指名で日ハムに入団し、ゴールデングローブ賞やベストナインなどにも選出され、日本選手としては初めてウエイトトレーニングを取り入れるなど活躍。96年に引退後、その知識や頭脳を買われてニューヨーク・ヤンキースにコーチ研修留学。そこで後の日ハム名物監督となるトレイ・ヒルマン氏と出会い、日ハムのヘッドコーチに就任。メンタルトレーニング、ウエイトトレーニングなど日本のプロ野球に理論的な新しい手法を取り入れ、名コーチとしてその手腕は高く評価されています。昨年（2017年）に日ハムを退き、現在は企業などから講演会や評論家としてマスメディアの仕事に大忙しです。

今回の講演の内容は、目標を達成するためにすべきこと、努力の仕方、チームワーク、緊張に打ち勝つ方法といった企業講演で、仕事をされている人にとてもためになるものでした。実際に指導した野球選手の例を上げ、分かりやすくなおかつ理論的なお話しをしてくれました。今回は紹介できませんが、興味のある方は3冊の著書が出版されていますから、そちらをご覧になってみてください。さて、そんななか、ＳＯＤ愛飲者でもあるという白井氏の健康法が興味深く、それをここに紹介したいと思います。

「私は直近では去年（2017年）12月15日から一週間、水だけしかとらないという断食をしました。これはみなさんにぜひおすすめしたいです。この断食は、ロシアではメスを使わない大手術というくらい人の体に大事なことなのです。アメリカでは断食で治らない病気は治せないと言います。私が断食をするきっかけは、射撃のオリンピックチャンピオンの話を聞いてからなんです。射撃という競技は

圧倒的に北欧のチームが強いんです。その北欧のチームは競技に臨む前に必ず断食をするという話を聞きました。理由は、断食をすると集中力が高まって研ぎ澄まされる、五感が鋭くなるからだと。それを聞いて、僕は、この方法は野球選手にもいいかもしれない、取り入れてみたいと思ったんです。取り入れるには、まずコーチである自分が実体験してみないといけないと、10年ほど前に始めたんです。そうして、断食すると健康になれるということを自身で体験したので、今も続けています」

断食は、体内の悪い細胞を弱らせる

「ではなぜ健康にいいのか、という話をしましょう。断食は当然、食べ物を入れません。身体の中のエネルギーが足りなくなります。身体の中のエネルギーが足りなくなると人の身体は何をするかというと体内の脂肪をエネルギーに変えます。そのときに体内でケトン体という物質が出ます。細胞は、このケトン体をエネルギーにするわけです。しかし、がん細胞や病気に侵されている異常な細胞は、ケトン体をエネルギーにできないんです。正常な細胞しかエネルギーとして使えないわけです。ということは、断食をすると、正常な細胞はどんどん活性化し、がん細胞のような異常な細胞はエネルギー源がなくなってどんどん弱くなっていく。つまり、正常な細胞の免疫力が上がり、悪い細胞はどんどん弱っていくというわけです。犬や猫、野生の動物は病気をしたときに絶対に餌を食べません。なぜなら食べ物を食べないことで病気が治るというのを本能で知っているからです。病気になったら栄養をつけろというのは人間だけです。人は、生きている中で食べ物を食べた時に消化吸収で30％から40％のエネルギーを使っているんです。食べないということは、消化吸収にエネルギーを使わなくていいわけです。ものを食べると、少なからず添加物などの化学物質や野菜の農薬、肉の抗生物質やホルモン剤が体内に入ってきます。何も食べないとそういうものは体内に入ってきません。さらに内臓を休めることができる。だから断食をすると病気が治ると言われるのです。化学物質が入ってきたら解毒しようと肝臓は働き続けます。食べ物を食べないと肝臓も解毒する必要がない。では解毒する必要がない肝臓は何をしますか？　それは身体の修復にエネルギーを使ってくれるんです。だから病気が治る。そして何より、脂肪をエネルギーに変えるときにデトックスが始まると言われています。体内に入った食品添加物や重金属などの水には溶けださないものは体内から排出されず、脂に溶け込んでしまうので、体内の脂肪に溜まっていきます。断食をすると、ケトン体がエネルギーに変わるとき、脂肪が分解されます。その時に添加物や重金属が体外に出ていくのでデトックスが始まると言われています」

味覚が研ぎ澄まされた断食後にＳＯＤが最高にいい

「断食をすれば若返り、身体がデトックスされてリセットできる。内臓が休まり、悪い細胞がどんどん死滅する。病気が治って若返る、もう言うことないですね。私はこの断食を年に一回は１週間やり、月に一回は１日断食をやります。そして半日断食というのを毎日やっています。半日断食というのは、夕食から翌日の食事まで12時間胃腸の消化作業を休めてあげるんです。私は朝は果物しか食べません。果物には消化酵素がたくさん含まれているので、食べた時に胃腸に消化活動をさせないんです。だから朝果物を食べれば、12時間くらい内臓を休ませてあげられるから、半日断食になるんです。この断食、やり方さえ会得すれば無料でできるんですよ。いいでしょ？

もうひとつ、断食を始めて気づいたことがあります。それは、このＳＤＯがすごくいいということです。どういうことかといいますと、断食を始めて６日、７日目くらいには、果物を始めとした酵素を少しだけ体内に入れたりします。そうすると身体が完全に復活したときに、体内に入れたものがどういう作用を起こすかというのが分かるんです。つまり、断食で体内に化学物質など一切入れていないときは、おかゆに市販のよくある醤油をほんの少し入れるだけで具合が悪くなります。体が化学調味料などを受け付けなくなるんです。受け付けられるのは本当に添加物の入っていないものだけです。ＳＯＤは受け付けるんです。正真正銘、添加物なしということが分かります。なおかつ、復活の手助けをしてくれますから、僕はいつもＳＯＤにお世話になっています。これは本当にいいものです。断食をすると味覚も鋭くなっていいですよ。いいもの悪いものが分かりますよ。ぜひ、やってみてください」

白井氏は野球の仕事でも常に科学的根拠に基づいた新しいトレーニング法やメンタルトレーニングを取り入れてこられた方。そんな白井氏だからこその健康法はとても納得でした。そして断食後のＳＯＤ摂取がいいというのも納得でした。（自己流の断食は危険だといいます。最初は正しい知識のあるプロのもとで行いましょう）

著書紹介

『メンタル・コーチング』（ＰＨＰ研究所刊）

『我が子を一流選手にするメンタル・コーチング』（ＰＨＰ研究所刊）

『北海道日本ハムファイターズ流一流の組織であり続ける３つの原則』（アーチブメント出版刊）

SOD愛飲者インタビュー

高齢の父を襲った肝臓がん

手術、再発、最後に賭けたSODが奇跡を起こす

大阪府　瀬山久美さん（58歳）

大阪の郊外で夫、娘の3人家族で生活している久美さん。電車で1時間ほど離れた町では80歳になる父親と79歳の母親が健在。高齢者の二人暮らしということもあり、久美さんも時間を作っては実家に帰って様子を見ていました。

「幸い、父も母も大病もなく元気に暮らしていましたから、大丈夫とは思っていました。父も、近所のかかりつけの病院で持病の糖尿病の薬をもらいついでに診てもらって、特に何も言われていなかったようで、安心していたんです」

そんなある日、お父様と一緒に近所のスーパーで買い物をしていたら、

「父が、歩いている途中で立ち止まり、近くの手すりにつかまって脂汗をかいていたんです」

しばらくすると、なんでもないと言って普通に戻る。しかし、そんなことが時々起こるようになって、これはおかしいと思った久美さん。

「父は町医者に定期的に行っているから大丈夫だとは言うんですが、血液検査もしないような病院より、ちゃんと検査してくれる病院で診てもらったほうがいいんじゃない？　と勧めても、歳をとればとるほど頑固になって、慣れた病院の先生がいい、知らない病院には行きたくないと言うんですよ。歳と共に頑固になって困りました」

なんでもかんでも病院と医者と薬がいちばんだと言って大量の薬をもらってくる高齢者の方も心配ですが、医者嫌い、若いときから丈夫が取り柄、大病をしたことがないという高齢者の方もご家族からすると心配なものです。

そんなお父様を何とか説得して、違う病院で血液検査をしてもらったところ、

「数値を見せてもらっても私には詳しいことはわからないのですが、いきなり尿検査で異常が見つかったと言われ、さらに肝臓の数値がかなり悪いと言われました。そしてすぐに大きな病院でＭＲＩなどの検査をしてもらったほうがいいと言われました」

やはり、何か変だという予感は当たっていたのでした。設備の整った大きな病院で分かった病名は、肝臓がんでした。直径3センチ大のがんが、臓器の奥のほう、手術が大変な場所にあるということでした。手術するには内視鏡などは使えない場所で、Ｌ字型に大きくお腹を開けての大手術になると言われました。

「先生は、手術は確かに大変な大手術になるけれど、他に転移がなければ手術で取れると言ってくれましたが、問題は父の年齢と体力です。なにしろ80歳ですから、そんな大きな手術に体力がもつのかどうか、悩みましたね」

遠方に住む久美さんの兄弟も交え、家族会議までしたそうです。本やネットでも80歳の手術はやめ

たほうがいいと書かれているし、もう無理しないほうがいい、充分生きたんだから、という声が多かったそうです。

「本当に悩みましたね。手術をしなければどれくらい生きられるのか先生にも聞いたのですが、分からないと。抗がん剤治療がうまくはまれば延命できるし、どれがいいとも言いきれない、みたいなことを言われました」

“やってみなければわからない“という医師の言葉もそのとおりなのでしょう。そんな時に

「父が突然、手術を受けると言い出したんです。手術しないで死を待つより、どうせならやるだけやってみるというんです。驚きましたけど、当の本人がやると決断したのですから、みんな納得するしかない」

手術はその大決断から2週間後に行われ、大成功を収めました。お父様の勇気がもたらした成功でした。

きっかけは愛犬が教えてくれたＳＯＤの効果

この手術の前に、久美さんはあるものをお父様に勧めていました。

「ＳＯＤです。実は、飼っていた犬が飲んでいたことがきっかけなんです。小型犬でしたが、10歳くらいになったときに散歩を嫌がったり、ご飯を残しがちになったり、目やにが増え、白内障が出てきたんです。もう老化なのかなと心配していたら、獣医さんが犬用のＳＯＤを処方してくださったんです。免疫力を高めて老化を遅らせてくれるからエサに混ぜてあげてくださいといわれました」

とはいえ、小型犬はフードの好き嫌いが多く、なかなか食べてくれなかったとか。そこで獣医さんが、人間用のＳＯＤを勧めてくれました。癖がなくて食べやすいから、ヨーグルトに混ぜてみてはどうかと。

「ペロリと食べてくれましたね。1日に半袋、1.5ｇを毎日欠かさずあげました。そうしたら、すごく元気になって、散歩に行けば走るし、目も生き生きとして、白内障も進行が止まったんです。素晴らしい効果で、17歳と4か月。亡くなるその日まで食欲もあって、安らかに亡くなりました。ＳＯＤには本当に感謝でした」

そんな経験から、ひどい生理痛だったお嬢さんにもＳＯＤを飲ませていたそうです。

「父の調子が悪いという話をしていた時に、娘が突然、おじいちゃんにＳＯＤ飲ませてあげたらいいんじゃない？といいだしたんです。犬があんなに元気になったのだし、自分の生理痛も和らげてくれたんだから、おじいちゃんにもいいはず、というんです。それでいろいろ調べてみると、なんとＳＯＤはがんの方にすごくいいらしいという話を知り、これは是が非にでも飲んでもらおうと思ったんです」

身をもって体験していたお嬢さんのアドバイスでさっそくお父様にＳＯＤを勧めました。最初は3ｇ入りのスティックを4包くらいから始めたそうです。

「父は半信半疑でしたね。おまけに老人には飲みにくいようで、こんなにたくさん飲めないだの、いろいろ言っていました。なので1包に9ｇ入っている大きいものを2包（3ｇの通常サイズ6包分）飲むようにしたんです。そのほうが飲む回数がラクですから」

なんだかんだと言いながらもお

父様はＳＯＤを飲んでくれました。あまりにも久美さんたちが勧めるからでした。久美さんがそんなにもＳＯＤを勧めたわけは、

「周りにがんになる方が多く、なかには父よりもうんと若いご近所の方ががんになってあっけなく亡くなられているんです。この間まで元気で、がんだけど手術すれば治るからと言っていたのに、手術後、急に体が弱ってやせ衰えて、あっという間に亡くなった人や、抗がん剤の副作用がつらい、口内炎がひどくてご飯も食べられないといって弱っていく人たちを見ていたからだと思います。抗がん剤は怖いんだ、できれば飲みたくないと思っていましたから、なおさら父にはＳＯＤを飲んでもらいたかったんです」

久美さんは愛犬のことがきっかけでご自身もＳＯＤを愛飲し、ＳＯＤは調子が悪いときに飲むと翌日には驚くほど元気になれる、スーパーマンのような存在になっていたそうです。そんな久美さんたちの説得もあり、お父様は手術の前からＳＯＤを飲まれていたと言います。ただ、医者に言われて術後の抗がん剤も併用していたとか。

「抗がん剤だけはやめてほしかったんですが、父には、やめることのほうが怖かったようです」

病院に通っているなかで、ましてや手術を経て医者から抗がん剤を強く勧められれば、抗がん剤が命綱だと思ってしまうのかもしれません。

再発をも救ったＳＯＤは命の粉です

手術も無事成功し、ＳＯＤもなんとか飲みつづけていたはずのお父様でしたが、半年後、恐れていた結果が出ました。

「再発です。それも数か所に散らばっていました。手術から1年も経っていなかったですね。お医者さんには、再手術で取り除くことはもう無理だと言われましたから、あきらめるしかなかった。ＳＯＤを飲んでいてもやっぱり無理だったんだと思ったんです。ところが父は数か月前にＳＯＤをやめていたんです。飲んでいなかった。手術でがんは取ったからもう飲む必要がないと思ったらしく」

術後こそ多めに飲んでほしいところですが、飲むのがしんどいとおっしゃっていた80歳を過ぎたお父様がやめてしまうのも仕方のないことかもしれません。

「あんなに勧めたのにＳＯＤを飲んでいなかったなんて。再発のわけはこれだったと思います。さすがの父も、再発と聞き、すごく気落ちしていました。私もなんでＳＯＤを飲まなかったのか責めてしまいました」

とにかく西洋医療では、抗がん剤治療しか選択肢がありませんでした。それも、年齢や体力を考えると、副作用の強いものも難しい。すると、お父様のほうから

「そんなに言うのなら、抗がん剤をやめるのは怖いけど、おまえらを信じてＳＯＤだけにしてみるわ」

と言い出し、ＳＯＤに賭ける決心をしてくれたのです。

「９ｇを3包、毎日欠かさず飲ませました。母と私でちゃんと飲んだかどうか監視しながら飲ませたんです。そうしたら、半年後の検査で再発していたはずの４個のがんがすべてなくなっていたんです。データや画像を見た先生が、えっ？という感じで驚いていました。しきりに首をひねって、おかしいなぁ、おかしいなぁ、とおっしゃっていました。その時、私はＳＯＤが効いたんだと確信しました。心の中でガッツポーズでした。先生から何か特別なことをしました？と聞かれたので丹羽先生という方が開発した、活性酸素を除去するＳＯＤを飲んでいますと言ったんですが、あ、健康食品ね、という感じで完全にＳＯＤのことは

スルーされましたが」

症状が良くなって、医者から何かやっていますか?と聞かれる。ほとんどの方がＳＯＤのことを言っても、医者は知らないことが多いからあえて言わない、言ってもスルーされる、というＳＯＤあるある。丹羽先生も患者さんからよく聞く話だといつも笑っています。薬剤師をやっている久美さんの義兄からも、ゴマ、胚芽、大豆などしか入っていない、こんなものでがんは治らない、と言われたそうです。久美さんが、偉い医学博士が、特別な製法で作ったもので、そこらの健康食品とは違うといくら言っても信じてもらえない。

「でもいいんです。こうやって父のがんが消え、私も健康でいられる。実は、母も父のことで体調を崩したんです。食欲不振で入院までしたのですが、医者からは検査してもどこも悪くない、老人鬱だろうと言われました。それでＳＯＤを１日９ｇ飲ませたら、５日目くらいから食欲が戻り、体調も良くなったんです」

お父様のがん発覚から3年。入院、手術、再発と目まぐるしい3年でした。久美さんは通院のつきそい、手続き、看護、家事のすべてをやってきました。そんな日々を支えてくれたのはＳＯＤだったといいます。しんどいなと思えば1、2包余分に飲む。そうすれば翌日には元気になっているといいます。

「おかげで父は、２か月に一度検診を受けていますが異常なし。先日、もう４か月に一度でいいと言われました。今では父も母も風邪ひとつひかない。私たちよりぜんぜん元気なんですよ。ＳＯＤのおかげです。すごいものに出会えたなと感謝しています。思い返せば愛犬が教えてくれたＳＯＤなんですよね。あの子がつないでくれた命なんですよね。感謝ですよね。我が家ではＳＯＤのことを命の粉と呼んでいます」

”命の粉“素敵な表現です。久美さん、突然のインタビューに快く応じてくださり、ありがとうございました。

◆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。

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。

●ＳＯＤ様作用食品とは●

丹羽博士の開発

ＳＯＤとは、スーパーオキサイド・ディスムターゼの頭文字をとったもので「活性酸素」を取り除く「酵素」のことです。

最近、健康のカギを握る物質として「活性酸素」と「ＳＯＤ」の働きと役割がクローズアップされてきました。そして、活性酸素が体内に増加すると、がんや成人病など、さまざまな疾病を引き起こすことが明らかになってきました。

体内に活性酸素が増えても、本来、人間や動物には余分な活性酸素を取り除くＳＯＤという酵素が存在していて、病気を防ぎ、身体の健康を守ってくれます。ところが、現代社会の弊害（公害、薬害、食品添加物の害）などが、活性酸素を暴走させていて、体内のＳＯＤだけでは追いつかなくなっています。

しかし、残念なことにＳＯＤという酵素は分子量が大きいために内服しても胃で破壊され、腸から吸収されませんでした。それを、内服できるように研究されたのが丹羽ＳＯＤ様作用食品です。

開発した丹羽靭負（耕三）医学博士は、京都大学医学部を卒業し、医学博士として数々の研究が注目を集めていたときにご子息を白血病で亡くされ、それをキッカケにＳＯＤの研究を始めました。副作用がまったくないがん治療薬、がテーマでした。開発には実に二十年もの歳月が必要でした。

「活性酸素をはじめとする免疫学の研究を通して私が知った〝自然の摂理〟は、私に大自然のメカニズムの精微さと人間の自己治癒力の偉大さを教えてくれました。〝病気は自分が治すもの〟私は、この理想を患者さんの誰もが実現できるように医師の立場から最大限の努力を続けています」

先生は今も、土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場でがん、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたっています。また、ＳＯＤなどを始めとする論文は海外でも高い評価を得、日本のみならず海外の学会で講演をしたり、大学病院で特別講演をしたりと、多忙な日々を送っています。

幸いなことに最近、西洋医療と東洋医療などを統合した医療へと世の中の流れが向かっています。代替医療に対する関心や認識も高まり、丹羽博士が40年も前から言っていた、本当の意味での人を診る診療の時代です。

この会報は、そんな丹羽博士の志を受け、誰もが自分の力で健康でいられるように、難病で苦しむ方が少しでもなくなるようにとの願いを込めたものです。

SOD研究会からのお知らせ

いつもSOD研究会報をご覧いただきありがとうございます。
最近、特に当研究会へお問い合わせいただくことが多い内容についてお知らせ致します。
「丹羽耕三博士のSOD様食品は金の笠のシールが貼られていれば、どこも同じものなのでしょうか?」というような、ご質問をよくいただきます。
その回答としましては、金の笠（管理番号付）シールは丹羽免疫研究所で分析・検定し、エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で開発当初から、厳しい品質管理のもとに伝統的な製法で造られる製品だけに貼付される信頼の証（マーク）でした。しかし、ここ数年前より丹羽先生の考えで別の工場で製造されたSOD様食品にも金の笠のシールが貼られ、販売されているものもあります。土佐清水市の工場で製造されたか、そうでないかを見比べる一つの目安が、まず金の笠シールの特徴にあります。

エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で製造されている製品シールの特徴

原寸大　横 30mm、縦 25mm

- **管理番号は６桁**
  ※土佐清水で製造された証明の通し番号となっています。
- **シール左部分に絵や記号が記載されている**
  ※左部分の表示は製品管理の為、不定期に変わります。
- **他の工場で製造された製品と比べ、原末の味や色、粒の大きさが違う場合などがある**