

日本SOD研究会報

特集 愛飲者インタビュー

クモ膜下出血で命の危機
SODで
後遺症危機を免れた

埼玉県にお住まいの横井英博さん(79歳)

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>

今回の愛飲者インタビューにお応えくださったのは、クモ膜下出血という大病で生死の境から生還されたという横井さん。

「クモ膜下になったのは平成になつてすぐでしたからもう30年近く前のことでした」

そのころ横井さんは、某大手企業の管理職としてバリバリ仕事をしていました。50歳になったばかりの働き盛り。海外、国内の出張は頻繁に。夜は付き合いや接待で飲酒の機会も多く、決して健康的ではなかったといえます。

「お酒やたばこも飲んでいたし、無茶もしました。あの頃はそれが当たり前の時代でしたから」

戦後の日本の発展を支えた企業戦士でした。そんな横井さんが突然倒れたのは平成2年。会社で仕事のことでした。突然、まるでハンマーで殴られたような、今まで経験したことのない激しい頭痛に見舞われたのです。さらに吐き気と意識混濁等で倒れ込んでしま

いました。すぐに救急車で病院に運ばれましたが、意識はなかったそうです。代わりに病院に駆け付けた奥様がお話ししてくれました。

「びっくりしました。ええ、生死をさまようというのはあのことでしたね。緊急手術をしたのですが、先生も予断を許さない状態で、どうなるかわからないとおっしゃいました。仮に助かっても、半身まひなどの後遺症が残る可能性が高いと言われたんです。もう祈るような気持ちでした」

幸いにも横井さんは生還しましたが、最初の2週間くらいは箸もろくに持つことができず、しゃべりも呂律が回らない状態でした。

「主人はスポーツマンで、サッカーやテニス、若い頃はアイスホッケーもしていたくらいなんですよ。なのに身体が思うように動かなくなつてしまったと思います」

脳の病気には大きく分けて脳梗塞と脳出血があり、総じて脳卒中といえます。脳卒中は日本人の死

因のベスト5に入っていて、これ

らの疾患にかかると仕事に復職でき
る確率は5割といえます。なか

でも脳出血の部類に入るクモ膜下
出血は死亡率や後遺障害を残す確

率がきわめて高い病気だとか。ま
た、長期のリハビリも必要で、そ

れでも回復する確率は3割弱。(厚
生労働省HP及び日本神経病理学

会HPより)
そんな中、横井さんは1年間仕

事をお休みして治療とリハビリに
専念しました。運動で鍛えた体力

と持ち前のバイタリティでリハビ
リを乗り切り、先生も驚くくらい

の回復を見せたのです。
「そうなんです。1年で元の状態に

戻ったんです。先生もこの病気に
なって、ちゃんと歩けるまで回復

する人はそうはいませんよとおっ
しゃってくれました。もちろんリ

ハビリや先生のおかげもあります
が、実は、私はSODのおかげだ
と思っ

かさず飲ませたんです。朝昼晩2

包

という奥様。どうしてSODだっ
たのでしょうか。

「若い頃から自然派志向だったんで
す。今でこそ、そこらのドラッグ

ストアにも無添加の化粧品やサプ
リメントなどたくさん置いてあり

ますが、私が若い頃はそういう専
門店に行かないと手に入らなかつ

た。そんな中、食べ物や化粧品は
なるべく無添加のものにしたいと

思っ
たんです」
時は1980年代の頃の話。丹

羽先生が講演などで、1970年
に地球が変わり、がん、膠原病、

アトピー、難病の治りが非常に悪
くなった。それは環境汚染物質が

巷にあふれ、活性酸素を過剰に生
み出しているから」と話してくれ

る時代の変換期でした。大気汚染
や水質汚染、食品公害、薬品公害

が次々と指摘されるようになった
時でした。
「水に含まれる塩素やカルキが良

くないとか、食品添加物が良くない

とか、化粧品の合成保存料や着色

料、鉱物油が良くないとか言われ
始めて、私はわりとそういうニュー

スに敏感だったんです。それで化
粧品なども当時少なかった自然派

化粧品を使っていたんです」
当時は世田谷にお住まいだった

という横井さん。現在の埼玉に引ッ
越したのはご主人が倒れた年の平

成2年でした。
「引ッ越した先は、買い物も便利で、

近所に大きなスーパーもあったの
ですが、残念ながら自然派の化粧

品などを扱っているところがなく
て、近所をいろいろ探していたら、

駅前で小さな薬局を見つけたんで
す。入ってみると、私が昔愛用し

ていた化粧品など、いろいろ自然
のものを扱っていたんです。嬉し

かったですね。そのオーナーが
すごく勉強熱心な方で、化粧品や

健康食品はその效能をとことん調
べ、自分が納得したものしか仕入
れないんです。そのため週に一

回のお休みの日は勉強会まで開催

しているんです」

そこで扱っていたのがSODで
した。

「主人がクモ膜下出血で倒れ、1年
くらいは入院とリハビリの日々。

先生からもこれからは食生活に気
をつけなさいといけな

いと言われ
ていたんです。そんな時にこの
薬局のオーナーに相談をしたら、

SODを勧めてくれたんです」
お店のオーナーが言うには、人

間の体というのはすべてがつな
がっていて、胃がんだから胃のが

んだけを取り除けばすべて大丈夫
なわけではなく、胃がんになった

理由が必ずどこかにあると。クモ
膜下出血も、脳の血流が悪いから

だけではなく、すべての血液の流
れが悪く、たまたま脳に出たと。

それら病気のほとんどが活性酸素
が悪さをしているからで、この活

性酸素の錆びを落とすように除去
しなければ改善されないというよ

うなことを話してくれたと言いま
す。

「活性酸素にはSODがいちばん
だと言われましたから、すぐに飲
ませました。主人は気休めくらい
にしか思っていないんですけど、

私は、これはすごいと確信し
ました。というのは、先生もびっ
くりするくらい良くなっていつた
んです。普通なら半身麻痺くらい

は覚悟しなければならなかったの
に、後遺症もまったくなく元気に
なったのですから、SOD効果以
外の何ものでもないと思うんです」

遺伝性の脳疾患。

親も祖父も早逝

65歳まで生きれば…が 80歳に

「主人がクモ膜下出血になったの
は、仕事に忙しくしていたのもあ
るかもしれませんが、実は遺伝で
もあるんです。祖父が45歳、父親
が55歳で亡くなっているんです。
どちらもやはり脳梗塞とか脳出血
といった脳の病でした。だから主
人も、俺は65歳でいい、と冗談の

ように言っていたんですよ。間も
なく80歳ですが」

と笑って話してくれた奥様。ひよっ
としたらご主人の英博さんは65歳
までも生きられなかったかもしれ
ないとも。

「それもこれも先生やりハビリのス
タッフなど病院の方々のお陰でも
ありますが、いちばんの功労者は
SODだと思っています」

というのは、英博さんは7年前と
5年前に再度、倒れているのです。
症状は脳梗塞とクモ膜下出血でし
た。奥様は、

「倒れたときは手足をまったく動か
せなくなり、いよいよ半身麻痺か
と思ったんです。ところが2回と
も1週間で退院でき、手足も動く
ようになったんです。もう70歳を
過ぎていましたから、先生も今回
はダメかもとおっしゃったんです
よ」

ところが元気になられたご主人。
「SODのおかげですよね。もち
ろん私も飲んでいますよ。だって、

私が倒れたら誰が主人の世話をす
るんですか。3人の息子がいます
が、子供たちには子供たちの人生
があります。それを犠牲にしたく
ない、世話になりたくないんです。
ということは、私が元気でいてこ
その横井家なんです」

実に頼りがいのある奥様です。

「私、SODに出会ってから、薬と
いうものはあまりあてにしない
です。血圧の薬は最近いただきま
すが、基本、薬は飲みません。代
わりにSODをあてにしている
んです。なによりもその効果を実
感したからです。主人の場合もそ
うですが、私自身も、疲れたなど
思ったときや胃がもたれたときに
SODを多めに飲むと、明らかに
体調が良くなっているんです」

今や一家の大黒柱的存在の奥様
です。ご主人はおっしゃいました。
「妻がSOD酵素の大切さを知り、
いろいろ調べてくれたおかげで丹
羽先生のSODにたどり着けたと
思っています。私も55歳くらいま

で生きられたらいいと思ってい
たのに間もなく80歳になります。あ
りがたいことです。妻と丹羽先生
に感謝です」

奥様は、主人はSODのおかげ
だとは気づいていないとおっしゃ
いましたが、ご主人は、奥様と
SODのおかげだと実感されてい
たのです。奥様は企業戦士として
日本を背負っていらしたご主人の
ことを誇りに思い、ご主人は自分
の体のことをいつも第一に考えて
くれる奥様に感謝している。互い
が互いを尊重しあう、これぞおし
どり夫婦というものかもしれませ
ん。



今回は、巷で話題のベストセラー『医者教える食事術』（ダイヤモンド社）他、一冊をピックアップ。ここ数年、栄養学や食事療法の常識が大きく変化しているといわれる中、話題の糖質制限など、食事と病気に関する健康情報を紹介します。

中性脂肪、血糖値を上げるのは糖質（炭水化物）だけ

『医者教える食事術』の著者、牧田先生は糖尿病専門医として38年間、のべ20万人の患者さんを診てきました。この本にはその経験で分かった本当に正しい食事法というのが紹介されています。まず先生が言うには、今の40歳前後のビジネスパーソンには健康格差があると。100人の40代働き盛りの人を集め、その中で100歳くらいまで元気で長生きできるだろうと思われるのはたったの2割、残り8割の人は定年までに命にか

かわる病気に見舞われるだろうと。『このような健康格差を作り出しているのは間違いなく、日々の食事です』
と言いつつ切りまくります。

BOOK
紹介

健康を作る食事術 糖質と血糖値の本当のこと

食事なら、自分は常日頃気を使っているから大丈夫、という人も多いと思います。脂っこいもの、塩分は控え、和食を中心に行っている。休みの日はジムに通い、プロテインを飲んでタンパク質を積極的に

摂っている。年に一度の健康診断で血圧、コレステロール値をチェックしている。栄養を考えて毎朝シリアルを食べている。野菜不足を補うために、一日分の野菜ジュース、と書かれた飲料を飲んでいく。朝食抜きは身体に悪いからエナジードリンク（〇〇インゼリーなど）を飲んでいく。などなど、健康に関する情報や商品が巷にあふれ、いやが応でも健康に気を使わざるを得ません。ところが牧田先生は、これらの情報のほとんどは間違っていると言います。

「ダイエットのためにカロリーや脂肪を制限している人がいますが、今の医学の常識では、肥満の原因は糖質であって、カロリーや脂肪は関係がありません」

そして、肥満、老化、病気のすべてに対処するためには血糖値が大事だと。よく健康番組などで最後に、要はバランスの良い食事が大事、とコメンテーターが言いますが、そんなあいまいなもので

はなく、いかに血糖値をコントロールするかが大事だと言います。その血糖値を上げる元凶は糖質だと断言しています。糖質とは炭水化物。つまり炭水化物の食べ物が血糖値を上げることです。

「なかでも悪性度ナンバーワンの糖質は、缶コーヒーや清涼飲料水、ジュース類、エネルギーチャージ飲料」

なぜこれらがいけないかというと、砂糖たっぷりの液体だからだそうです。ごはんやパンなども炭水化物ですが、これらは固形物で、胃の中で消化に時間がかかりますが、液体は胃を簡単に通過してすぐに小腸に届いて吸収され、血糖値を急激に上げるといいます。運動部の中学生がスポーツ飲料を毎日2リットル飲んでいたら重度の糖尿病になったという例もあるそうです。最近はこのような清涼飲料水やお菓子を過剰摂取するせいか、若い世代にも糖尿病発症が多いと聞きます。

糖尿病といえは血糖値。血糖値が高いとおのずと糖尿病のリスクは高まります。

糖尿病とは、血糖値が高くなつて起こる疾患です。健康な人は血糖値が上がればそれを下げられるために、すい臓からインスリンが分泌されて糖尿病にはなりません。糖質を摂りすぎて常に血糖値が高いと、インスリンが分泌されにくくなります。その状態を糖尿病といいます。糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加。ひとたび発症すると治療することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併

症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要となることもあります。さらに、糖尿病は脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症・進行を促進することも知られています。今後も高齢化にしたがって増大するものと考えられます。(厚生労働省HPより)

つまり、糖質の摂り過ぎはあらゆる病気の元になるといわけです。なかでも特に気をつけたいのが、缶コーヒー、ジュース、清涼飲料水の類だということです。「糖質悪性度ナンバー2は、ケーキやまんじゅうなど、砂糖の入ったお菓子。ナンバー3は、果物

です。果物はビタミンも豊富ですが先のとつよりはまだまだですが、今の果物は糖度が高く改良されていますから要注意です。続いてナンバー4は、白米、パン、

うどんなどの白い炭水化物です」ここで白米、パン、うどんなどが出てきました。丹羽先生も白米、パンなどは糖尿病に良くないと言います。その理由として

「昔の人はごはんもち、まんじゅうなどをよく食べていましたが、貧しかったから量はそんなに食べていなかった。おまけに野良仕事をしてよく体を動かしていた。今の人はほとんどデスクワークで体を動かさないうえに腹いっぱいごはんを食べる。デザートも豊富。そりゃ糖質オーバーになる。糖尿病も増える」と

「ごはんやパンを一切食べるなどは言いませんが、量は減らしましょう。ごはんなら玄米。菓子パンは控えましょう」と

と著書で述べています。そして、これまで肥満の根源と言われてきた脂肪については、次のように述べています。

「脂肪はカロリーが高いから太ると

言われてきましたが、肥満の犯人は糖質です。脂肪ではないのです。中性脂肪というのは、脂肪のことではなく、糖質が体内で蓄えられるときにできるものです。食事がとれずに血中のブドウ糖が不足すると、まずは肝臓や筋肉の細胞に取り込まれていたグリコーゲンがブドウ糖に戻されエネルギーになります。それがなくなれば次は脂肪がエネルギーとして使われ、中性脂肪がエネルギーになるのは一番最後のなのです」

だから、お腹にため込まれた糖質からできた中性脂肪はなかなかなくならない。糖質を摂り続ける限りポッコリお腹は引込まないというわけです。

この本には、他にも、ごはんとは、味噌汁といった和食の基本は、塩分と脂質が多く、和食は健康食とは限らないとか、牛乳は発がん性が疑われているから豆乳がいいとか、たしなむ程度のお酒(ウイスキー、焼酎などの蒸留酒とワ

医者が教える食事術
The Ultimate Guide to Developing Healthy Eating Habits
最強の教科書
20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68

ちまたの健康法は牧田善二 ウソだらけ!
仕事・人生のパフォーマンスを最大化する新常識!

肥満 老化 病氣 長寿 集中力 疲労

生化学×最新医療データ×統計データから、医学的エビデンスに基づいた、**本当に正しい食事法を1冊に網羅!**

【食の救済】
医療関係者も注目
大塚 正典 監修

『医者が教える食事術』
医学博士牧田善二著 (ダイヤモンド社発行)

イン)は身体に悪くない、プロテインの過剰摂取は腎臓を壊す、など食事に関する知識が満載。自分は健康管理や食生活に自信があるという方も、要注意。シニアほど糖質に気をつけたいとも言います。糖尿病の専門医師が医学的エビデンスに基づいて書いたこの一冊、中性脂肪が高めの働き盛りの方、シニアの方にお勧めです。

従来の常識は非常識 肉や油は積極的に取るべき

もう一冊のお勧めも、やはり糖尿病の専門医であり、糖質制限のバイオニアでもある江部康二先生を始めとした、前出の牧田先生や理学療法士の方などいろいろな専門家が語る「糖尿病にならない!健康寿命を延ばす! 気になる糖質と血糖値」の記事です。これはKKベストセラーズから出版されている『一個人』という雑誌の特集記事です。江部先生といえば

2005年に出版された著書『主食を抜けば糖尿病は良くなる!』がベストセラーになり、塩分、油分カットのカロリー制限、薬物投与といった従来の治療法を糖質制限に大転換させた方です。その後も数多くの糖質制限の本を出版し、糖尿病患者さんのバイブルともいわれています。

この雑誌の中では北里大学糖尿病センター長の山田先生も、10年前まで自身が推奨していた理想的な食事を今は徹底的に否定しているとか。

「今、栄養学と食事療法の常識が常識になるという大転換期が起こっています。以前はカロリーと脂質の制限こそ糖尿病に有効といわれていました。しかし、きちんと管理された食事をしていても改善されない患者さんが多数いました。2008年ごろから、本当に制限すべきは糖質、という論文が指示されるようになった」

というように、もはや糖質制限

は重要なファクターとなっているのです。

「40歳以上の3人にひとりが血糖値異常」とまで言います。

また管理栄養士の麻生先生は

「もう昭和の栄養理論は崩壊しました。カロリー制限でダイエットは昔の考え方。今は主食を減らして主菜や副菜を足す、目指すは高タンパク質、高脂質。特にシニアは栄養失調気味。今日は何食べるではなく、肉食べる?魚食べる?にしましょう」

「と言いつつ、揚げ物も食べて大丈夫。ただし、いい油を選びましょうとか、カレーならスープ系など具体的な食へのアドバイスをたくさんしています。」

理学療法士の村永先生は、食後のウォーキングを勧めています。食後すぐにソファでダラリというのは、各先生方も糖尿病には良くない行動だと言っています。

「以前は、糖尿病や血糖値の高い人

には、カロリー制限と激しい運動による減量が第一歩だと言われてきましたが、今は、実は血糖値を下げるにはそれほど本格的な運動は必要ないことが分かっています。ポイントを押さえれば軽い運動でも血糖値は下げられるのです」

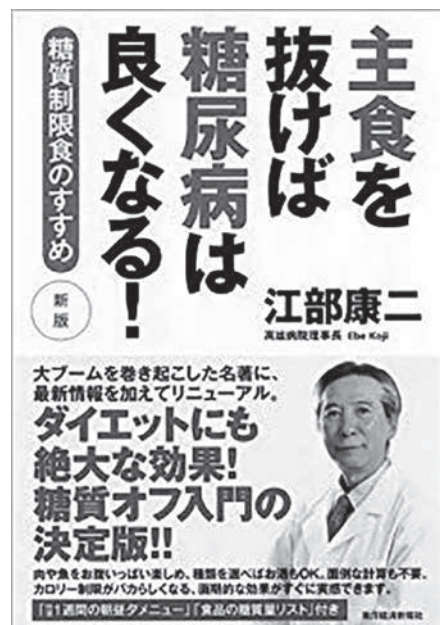
お勧めは食後10分の軽いウォーキングや、水泳、サイクリングなどだそうです。10分のウォーキングなら小型犬の散歩で間に合います。運動というハードルがずいぶん低くなります。これなら誰でもできそうです。あと、部屋の中で、かかとを上げ下げするレジスタンス運動や、ごろ寝片足上げなど、テレビを見ながらでもできる体操も図解されています。

今回紹介した2冊の本以外にも、最近糖質制限のレシピ本なども多く出版されていますから、ぜひ手に取ってご覧になることをお勧めします。





『一人気になる糖質と血糖値』
(KKベストセラーズ発行)



『主食を抜けば糖尿病は良くなる!』
高尾病院理事長江部康二著
(東洋経済新報社発行)

最後に江部先生が勧める「これだけ！糖質制限の十ヶ条」を紹介しておきます。

①魚介、肉、大豆製品やチーズなど、タンパク質と脂質はたっぷり食べてよい。

②主食類、甘い菓子などの炭水化物は避ける。どうしても主食を取るなら少量に留める。

③飲み物は無糖のものを。果汁入りジュースも避ける。

④野菜（根菜類などを除く）・海藻・キノコ類はOK。果物は注意。

⑤オリーブオイルや魚の油は積極的に取る。

⑥マヨネーズ、バターも使ってよい。

⑦酒は焼酎、ウイスキーなど蒸留酒はOK。醸造酒は辛口ワイン以外はNG。

⑧間食はチーズ、ナッツ類を中心に。

⑨糖質オフの甘味料も少しならOK。

⑩食品選びは低糖質を優先。自然食品はできる限りで。

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。



もしくは

日本SOD研究会

☎03(5787)3498

まで お電話ください。

◆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

●SOD様作用食品とは●
丹羽博士の開発

SODとは、スーパーオキシド・デイ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、健康の力ぎを握る物質として「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、がんや生活習慣病など、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。

開発した丹羽朝負（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緻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はないか？」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