

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 丹羽療法レポート

① 気づかない間に進行する 糖尿病の怖さ SODと生活習慣改善で 悪化を防ぐ

② コロナウイルスに 感染しない身体とは

今回は、読者の方から丹羽先生に
糖尿病に関するご質問をいただき、
新横浜の診療所にうかがいました。
丹羽先生は今年の秋には米寿（88歳）
を迎えられるとか。しかし、相変わ
らずお元気で、多くの患者さんの診
察をされていました。

読者の方からのご質問は、
「10年くらい前から肥満気味で血糖
値が高いから運動しましょうとい
われていたんですが、仕事が忙し
くなにもしなかった所、先日、健
康診断で糖尿病の疑いがあるとい
われました。50代後半、まだ子供
も中学生であと10年はバリバリ働
くつもりでいました。糖尿病にな
ると食事制限や、合併症の心配な
ど家族に迷惑がかかるのではと
思っています。友人から丹羽先生
のSODを勧められました。高額
ですし、病院の薬もやめられませ
ん。SODが糖尿病に対してどの
ように効果的なのか知りたいです。
納得できればぜひ続けたいと思っ
ています」

という質問のお手紙をいただきま
した。

糖尿病は今、世界的に増え続けて

いる現代病のひとつだといわれてい
ます。車の発達により歩いて移動す
ることが少なくなった現代。さらに
人工甘味料の飲料やお菓子が24時間
どこでも手に入るようになりました。
糖尿病というのは、インスリンが十
分に働かないために、血液中を流れ
るブドウ糖という糖（血糖）が増え
てしまう病気です。インスリンは膵
臓から出るホルモンであり、血糖を
一定の範囲におさめる働きを担って
います。インスリンがうまく働か
ない理由としては、運動不足、炭水化
物や糖分の摂り過ぎによる肥満など
があげられるといえます。血糖の濃
度（血糖値）が何年間も高いままで
放置されると、血管が傷つき、将来
的に心臓病や、失明、腎不全、足の
切断といった、糖尿病の典型的な合
併症である重い病気につながります。

恐ろしいことに平成28年度（20
17年度）国民健康栄養調査では糖
尿病患者の数は1000万人にの
ぼるそうです。予備軍も含めると
2000万人。実に日本国民の5人
に1人という計算になります。しか
も、これらは糖尿病もしくは予備軍
と診断され、治療を受けた人の数で、

すべての患者数ではないのです。気づいていない人も大勢いる可能性があるといえます。(糖尿病情報センタより)

数か月前にこの会報のインタビューに登場された糖尿病の専門医、牧田善二先生(AGE 牧田クリニック院長)はおっしゃっていました。

「糖尿病の怖さ、実態を正しく知っている人はほとんどいません。特に働き盛りのビジネスパーソン。私のクリニックには糖尿病を放置してどうにもならなくなって医者から人工透析しかないといわれてやってくる患者さんがたくさんいます。糖尿病の行きつく先は必ずと言っていいほど人工透析です。人工透析とは腎臓が悪いものをろ過することができなくなり、代わりに機械がろ過してくれるもので、1回に4時間かかるんです。それを週に3回。著しく生活の質が落ちます。もちろんこれまでのように仕事はできなくなります。患者さんは身体障害者1級の手帳を受け取る。糖尿病の行きつく先はそれくらい大変なことなのです。血糖値が高いから気をつけましょうねと言われていたはずなのに、大した自覚

症状がないから放置した結果がこれです」

SODはなにより 血行を良くする 末梢神経が侵される 糖尿病には血行がすべて

丹羽先生に相談のお葉書について聞いてみました。

丹羽「まず、糖尿病の根本から話をすると、よくいう生活習慣病から端を発しているんです。戦前、70年くらい前には日本に糖尿病の患者なんかほとんどいなかった。どうしてかという、貧しかったから、甘い食べ物ほとんどない。今みたいにチョコレートやアイスクリームなんか年に一回も食べることができなかった時代があるんです。そのころの私たちは、朝から晩までよく体を使って働いていた。よく歩いていた。それが当たり前だった。ところが戦後、急速に近代化が進み、町に食べものがあふれ、好きなものを好きなだけ食べられるようになった。どこに行くのも車やバス、電車。まったく歩かなくなった。医療も目覚ましい発

展を遂げ、病院は増え、誰もが薬を安く買えるようになった。24時間営業、眠らない街があふれ、外で遊ぶ子供たちがいなくなり、家でゲームするか塾に行っている。そら病気が増えるわな。生活習慣病なんていうのは便利さと引き換えに作られたものなんですよ。糖尿病、高血圧、動脈硬化、がん、うつ、アレルギー、喘息、アトピー性皮膚炎、薬の副作用、みんなそう。食べたいだけ食べて動かなかったら、まず血流が悪くなる。血流が悪くなると、血管を始め、内臓の働きも悪くなる。さらに太りやすくなる。そういう悪循環の結果、糖尿病になるわけだ。血糖値が高い

ということとは、インスリンがちゃんと出ないか、血糖値が高すぎて追いつかない状態で、それが続くと体の血管の末梢から悪くなっていきます。そうして徐々に白内障になったり、手足の末端が壊死したり、腎臓の機能

能が悪くなって人工透析になったり、いわゆる合併症が起きるんです。そもそも糖尿病になってしまったら治りません」

——インスリン注射とか、血糖値を下げる薬とかは効果あるのでしょうか

丹羽「一時は数値が下がるけど、対処療法にしかすぎない。飲まなければすぐに元通りになる。薬では決して治らないし、良くもならない。薬にもよるけれど、継続すれば副作用もあります。ま、あんまり血糖値が高ければ飲んだほうがいいですが、そうでないなら飲まなくてもいい。SODを飲んだほうがいいですね」

——そんな糖尿病にSODというのはどのように効果的なのでしょう

丹羽「糖尿病によって血液の循環が悪くなり、様々なところに弊害が出てくる。血糖値が悪くなるのも、インスリンが出なくなるのも、血液の循環が間接的に影響しているんです。SODは、何よりも血行を良くするから、細胞単位で活性化する。SODは直接血糖値やインスリンの数値に効くわけではないですが、間接的に効く。つまり、SODを飲む





でいたら、重度の合併症にはならな
いでしょ」

——そもそも糖尿病になるとい
うことは、生活習慣などに問題がある場
合が多いわけですよ。

丹羽「そうそう。だから糖尿病になっ
ていない人も、生活習慣に不安があ
るのなら、SODを飲むことも解決

のひとつですね。もちろん、生活
を改めたくえで、運動もしてSOD
を飲むことがいっばんです」

——糖尿病というのは、他の疾患と
違い、すぐに症状が出るわけではな
いの、いざ合併症にまで進むと、
とても怖い病気なんですね。

丹羽「怖いね。わからんから放って

おく人が多い。気

づいたら手足がし

びれるとか炎症が

起こる。粘膜や末

梢神経に障害がま

ず出る。そのとき

体内では活性酸素

がどんどん増えて

いるんですね。そ

れをSODで除去

してあげれば、悪

化しないですむ」

——しびれや炎

症はどこに出るか

わからないのです

か？

丹羽「分からない。

たいていは毛細血

管や粘膜に出やす

いね。目だと白内

障だし、手足の末梢から炎症が起こ
り、ひどくなると壊死する。だから
血液の循環を良くしてあげないとい
けないんです。この患者さんもこれ
以上悪化させたくないのならSOD
を飲んで、私のところに来てもらっ
たほうがいい」

——先生の診療ではどのようなこと
をするのでしょうか

丹羽「まずは症状の進行状況を診て、
それから生薬を処方します。血糖値
を下げるのが大事ですから。ある
程度進行しているとしたら、SOD
だけでは難しい。もちろん飲まない
よりは飲んだほうがいいですが、来
てもらったほうがいい」

——SODだけで糖尿病がかなり改
善されたという報告もあるのですが、
やはり個人差がありますよね。

丹羽「そうそう。SODや生薬の
効き目には個人差がありますね。遺
伝性の糖尿病もあります。もしも家
系に糖尿病の人がいるなら、遺伝し
ている可能性は高いので、日ごろ
から特に生活習慣には気をつけな
いといけない。そういう人はなおさ
らSODで予防してほしい。あと、
SODはどんな薬と併用しても大丈

夫です」

新型コロナウイルスに 感染しないためには SODで免疫力アップ

——先生、最後に、今問題になっ
ている新型コロナウイルス肺炎ですが、
感染しないためにはやはり、

丹羽「そう。SODを飲んで、万全
の体調を維持し、免疫力を上げてい
れば感染してもまず発症することは
ないでしょう。発症する、感染しや
すいのはやはり糖尿病などの持病が
ある人、免疫抑制剤を使用している
人や高齢者です。そういう免疫力が
落ちている人は人混みに近づかない
ことです」

——ということでした。ちょうどイン
タビューしたのが1月下旬で、新型
コロナウイルス騒動が始まったばか
りでしたから、最後にアドバイスを
いただいてきました。いずれにして
も、SODで日ごろから免疫力を上
げておくことの大切さを改めて感じ
ました。糖尿病にもSOD。そして
食生活改善は牧田先生の著書『医
者が教える食事術』(ダイヤモンド社刊)
を参考にしてみてください。

今回紹介するのは2020年の年始号として発売された雑誌『プレジデント』の特集記事です。

「信じてはいけない健康診断」というタイトル。一家に一冊保存版と記されています。もう書店には置いていませんが、ネットや出版元の通販で今でも手にすることはできるはずです。

この健康診断に関しては、会報でも丹羽先生のインタビューや、様々なドクターたちが著書や取材の中で、一般的な健康診断は意味がないというお話しを紹介してきました。また、週刊誌などでも盛んに、一般的な健康診断にあるバリウム検査は被爆値が高い、初期がんは発見できないなどといった記事を目にするようになってきました。しかし、現実として周囲では相変わらず健康診断を受けることが健康のバロメーターだと信じて疑わない人がほとんどだと気づかれます。

そこで改めて、今回『プレジデント』の特集を紹介したいと思います。冒頭の文によると、日本人は世界一健康長寿なのに、自分を健康だと思う人の数が世界一少ないそうです。

身体の不調がないのに健康診断を受け続け、数値を見ては一喜一憂する。そんな日本人の健康不安の正体があるのかを、近藤誠先生が教えてくれています。近藤先生といえばベストセ

BOOK
紹介

「信じてはいけない健康診断」 健康な人を病気にするのが 今の医療の実態

先生の著書は紹介しているのでお馴染みではないでしょうか。

「医療とは人々を病から遠ざけ、心身を健康にするためにあると信じている人は多いと思います。しかし、それが当てはまるのはやけどやケガ、新生児医療といった緊急を要する場合だけ。自身が健康だと感じているならむしろ医療には関わらないほうがいい。健康な人を不安にし、わざわざ病人に仕立て上げるのが、残念ながら日本の医療の実態だからです」

と切り出し、健康診断や人間ドッグによって異常がみつければ、何の自覚症状もなく普通に元気な人も薬を処方され、病院はもうかるようになってきているといいます。

「痛い、苦しいという自覚症状がある人だけを相手にしていたら医療産業は成り立たないんです。異常に低く設定された数値によって、高血圧や高コレステロールと診断された人は、単なる老化現象かその人の個性であって本当の病気ではないんです。基準値を外れたら病気だという科学的な根拠はありません」

数値の仕組みがわかれば、健康

診断の是非もおのずと見えてきます。

さらに健康診断で行う検査の方法、内容に関して多くの識者が警鐘を鳴らしているといいます。とくに「胸部X線検査」と「胃のバリウム検査」は、メリットよりもデメリットのほうが断然多く、むしろ受けないほうがいい、と言われていきます。それはどうしてか、に対してコメントをされている医師のひとり、先日この会報にも登場してくださった、糖尿病の第一人者、牧田善二先生です。先生は『人間ドッグの9割は間違い』という著書のなかでも、パッケージされた健康診断は受けないほうがいいと、事細かに教えてくれています。

『プレジデント』のなかでも、

「胸部X線検査では、がんが2〜3センチ大になっていないと見分けられない。その段階ですでにがんはかなり進行した状態になっています。バリウム検査も残念ながら初期のがんは見落とされます。さらに結構な量の被爆の危険が伴うことも忘れてはなりません」

といいます。牧田先生だけでなく、新潟大学名誉教授の岡田正彦先生も、東海大学名誉教授の大櫛陽一先生も、



2020年の年始号として発売『プレジデント』
「信じてはいけなく健康診断」

首都大学名誉教授の星旦二先生も同様にこれらの検査は無意味だといえます。

それでもこれらの検査を行うのは日本では国が義務づけているからだと思います。先進国の中で国をあげて健康診断を行っているのは日本だけだとか。大櫛先生は「欧米諸国が健康診断を実施しないのは、国費をつぎ込んで国民の死亡率が低下したといった費用対効果を示すエビデンスがないからです」

つまり、健康診断をしてもなくても病気になる死亡率が変わらない

ということではないでしょうか。大櫛先生いわく

「でも、検査での血圧検査や血液検査は有効です」

といいます。ただし

「注意すべきなのは検査結果の読み方です。判定値を利益相反のある臨床学会が決めて厚生労働省がそのまま使っていますが、実は疑問があります」

ここが重要です。利益相反というのは、一方の利益が他方の不利益になることを指し、医療の現場で一般的にいわれているのは、患者さんの

利益と研究グループや製薬企業などの利益が相反している状態などがあげられます。(医学研究支援センターHPより)

丹羽先生もよくいいます。

「血圧の判定値を低くすれば高血圧患者が増え、医者は患者さんが増え、製薬会社は薬が売れ、もうかるんです」

そんな中で決められた基準値ですから、読み方が大事になるといえます。日本では140mmHg(以下単位省略)以上で高血圧と診断され受診先で降圧剤を処方されてしまいます。大櫛先生は

「日本の基準は、比較的若い人の基準をベースにしています。血圧は年齢や性別によってかなりの違いが出てきます。加齢とともに血圧が高めになるのはむしろ自然なこと。50歳後半の上限は160くらいです」

これに関しては丹羽先生も

「血圧は160までなら薬なんかいらんです。血圧も個人差があるし、一律に数字だけで決められない。160以下でも頭痛がひどくめまいがするといふのであれば薬を飲んだほうがいいし、160を多少超えていても、元気な

ら大丈夫。数字だけに頼るのは危険。数字はあくまでも目安で、大事なものは自覚症状です」

血液検査などは必要 大事なのは検査結果の 読み方

「検査結果の読み方」で注意しなければいけない(基準値を信じてはいけない)のは血圧だけではありません。みなさんがコレステロールでよく、善玉(HDL)、悪玉(LDL)コレステロールで、悪玉が多いと動脈硬化や心筋梗塞になるといわれます。数年前まではテレビの健康番組や雑誌でしきりと悪玉コレステロールを減らす食材はコレと特集されていました。ところが、最近、様々な学会や医師、専門家から、コレステロールはHDL(善玉)といわれている)もLDL(悪玉)といわれている)も体の各部にたんぱく質と脂質を運ぶ、きわめて重要な栄養分の塊だといわれています。そのことは世界的な学会でも認められているのですが、日本のLDLコレステロール値の基準は、120〜139

が保健指導の対象で140〜179が受診奨励、180以上が要治療となっています。

大櫛先生はこの数値に対して、

「アメリカのガイドラインでは診断基準は190以上となっています。私の研究でも、女性や中高年の場合、高めでも問題ないことが分かりました。そもそもLDLコレステロールは、細胞膜や脳の神経細胞、ホルモンの原料として欠かせない物質です。それなのにわざわざ薬を使って減らすとしている。その薬には、筋肉の溶解や糖尿病などを引き起こす副作用も報告されています。糖尿病の原因となっている、血糖値を下げるインスリンというのが、そもそもホルモンの一種で、それがコレステロールをさげることにより、減少してしまうという悪循環」

アメリカでは190が日本では120というこの数値の開きの大きさが、すなわち「検査結果の読み方」につながるのではないかと思います。

逆に判定値が甘すぎるというわれているのが糖尿病の指標ともなる血糖値。空腹時血糖値の基準が100以上なら保険指導の対象で、126以上なら受診奨励となっています。しかし大櫛

先生は

「私が割り出した健常な人の上限値をはるかに超えています。20代の女性は100でも健常の範囲の上限を超えています。糖尿病は早めに手をうてばそれだけ予防効果が高まります。さらに受診奨励値の126はすでに糖尿病レベルです。これでは重症化するまで放置しろと言っているのと同じです」

正しい読み方をしないと大変なことになりそうです。

今回の特集記事には、健康診断の矛盾点だけでなく、ヤブ医者の見分け方や、転院したいときにすべきこと、健康神話の徹底検証など盛りだくさん。とくに興味深かったのは、関節に効くと言われているグルコサミン、肌がいいといわれているコラーゲン、骨粗しょう症にいいといわれているカルシウム剤などは、まったく効果がみられないという専門家たちのお話し。

さらに医師が飲みたい薬、飲まない薬の話や、今、歯科医院は虫歯を治しに行くところではなく、生活習慣病を防ぐところといった記事など盛りだくさん。ぜひ一読してみてください。

講演会

白井一幸氏 講演会

目標を掲げ、達成すること
そうすると80歳になったときの
自分の目標のためにすべきことが見える

プロ野球選手から日本ハムファイターズのヘッドコーチを経て現在はプロ野球解説や企業、学校などからの依頼講演にお忙しい白井氏。丹羽メディカルでは2017年から毎年新春に講演をお願いしています。4度目になる今回も、目標達成の大事さ、チームワーク、部下、子供のしかり方など多岐多彩に渡りました。

今回のテーマは「達成」でした。なぜラグビーワールドカップはあんなにも盛り上がり、私たちの心をつかんだのかというタイムリーなお話から紐解いてくださいました。

「ラグビー日本代表チームはなぜ日本中を夢中にさせたのか、それは、みなさんがあのチームから何かを感じたから。感動したから。それは、ベスト8という大きな目標を達成したことで生まれた感動なん

ですね。ということは達成とは感動の創造なんです。そしてあのチームはのために非常に努力をしてきた。体格で負ける日本人ができることは持久力。大きい人は持久力が苦手なんです。想像を絶するトレーニングを積んできたんです」というお話しから、企業という組織も同様だと導き、さらに80歳になったときの理想の自分を想像してみる





白井一幸氏

ことから、
「颯爽と歩いていたいと思いますよ
ね。そのためには食べ物に気をつ
け、ある程度、運動もしていなけ
ればなりません。人間はなりた
い自分にしかない。つまり、目
標があれば、なりたいたい自分に近づ
くことができるんです」

健康も、仕事も、目標という自分

の意思が大事だと話してくれました。
また、白井氏はSODの愛飲者
でもあります。健康維持のために
年に一回行っている断食のあとに
SODを摂るようにしているそう
です。断食をすると、身体が研ぎ澄ま
され、断食後におかゆに市販の醤油
をちよつと入れても具合が悪くなる
とか。添加物が少しでも入ったもの

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。

は受け付けないのだそうです。
「でも、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のお世話になっています。
これは本当にいいものです」
白井氏は『メンタルコーチング』『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）など著書
も数冊出版されています。大谷選手
のコーチでもあった白井氏の我が子
を一流に、という話は説得力があり
ますよね。興味のある方はぜひご覧
になってください。

◆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

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、それをきっかけに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