

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 メディカルハーブの世界

紀元前からあらゆる治療に使われてきたハーブ 5千年以上のエビデンスが 証明する効能 注目のモリンガとは

今回の特集はハーブです。ハーブといっても、料理やお茶に使われているものから、芳香剤、虫除け、薬など、様々な用途に使われています。中でも私たちの生活に身近なのは、ハーブティーや、料理に使うハーブではないでしょうか。そもそもハーブの語源は、ラテン語でヘルバ(herba)緑の草。人類は古来より自然のハーブから様々な恩恵を受けてきています。科学が進化して化学製品の恩恵を受け始めたのはこの1世紀あまりのこと。西洋医療の恩恵もかりです。それ以前の人類は、紀元前からハーブの持つ抗菌力をはじめとする薬効によって様々な病気などに対処してきたのです。

そこで、メディカルハーバルセラピストの関本すみこさんに色々お話を伺ってきました。関本さんは自由が丘でエステサロン「Natural Wander」をされていますが、もともとはクリニックで皮膚科に勤務し、美容カウンセリングを行ってきた

ました。今も週に1、2回はクリニックに通い、患者さんのカウンセリングを行っています。

そしてもうひとり、関本さんと同じようにクリニックで理学療法士の主任をされているKEN先生にも同席していただきました。というのも、KEN先生もメディカルアロマの資格を取得されているからです。ハーブのプロであり、医療にも携わっているお二人から、これまで知らなかったハーブの意外な効果効能について聞いていきたいと思えます。

関本さんはメディカルハーブ、つまり医療ハーブの専門家ですが、それだけではなく、アロマセラピーのインストラクター、フエイシャルエステディシャン、メイクアップアーティストなど数多くの資格を持っています。

**ハーブを知れば知るほど
薬から遠ざかることができる**

——そもそも、皮膚科での美容カウンセラーというのはどのよ

うなお仕事なのでしょうか。

関本 皮膚科にいらした方の症状に対し、医師と相談しながらどんな治療法がいいのか、治療後のケアなどについてアドバイスしたり、施術のアシストをするんです。カウンセリングされる方で多いのはニキビで治療に来られた方ですね。あとはシミ、シワ。もちろん医師と相談しながらですが、ケミカルピーリングやレーザー治療などの施術をして、肌のトラブルを改善していきます。

——ケミカルピーリングというのは？

関本 ケミカルピーリングとは、もともとは欧米からきた治療法で、日本では30年くらい前から導入されるようになりました。フルーツ酸の一種、アルファヒドロキシ酸を配合したピーリング剤を角質層に塗り、剥離させ、新陳代謝を促して、お肌を若返らせるという手法なんです。——どんな症状の方に施術するのでしょうか。

関本 シミ、黒ズミなどの色素

性の疾患や、ニキビ跡の改善、小ジワなどですね。特にくすみやニキビなどの修復に効果的です。ニキビの発生の原因は皮脂分泌が過剰になり、角質肥厚によって皮脂が詰まり、通過障害が起こることなんです。その角質の一部をピーリングで取り除くことで改善されるんです。人は古来から、天然の食物や果物が肌を剥離させるというのを知っていたんですね。例えばクレオパトラが愛用した葡萄酒の入浴法や日本の冬至のゆず湯、牛乳風呂など、様々な方法が老化角質を取り除き、健康な肌を維持する美容法としても知られています。

——美容整形外科などで、肌を一度むいて赤ちゃん肌にする施術があると聞いたことがあるのですが、それと同じ原理なのでしょうか。

関本 確かに、一時期、美容クリニックなどで盛んに行われていました。肌のトラブルでも何でもなく、ただ若返りや美容のためだけにこの施術を行い、ト

ラブルも多かったと聞きます。やはり薬剤などの量や、症状の見極めが大事ですから、信用できるクリニック、皮膚科で施術することをお勧めしますね。

——いきなりハーブとは関係のないお話から始まりましたが、医療関係に長く携わってきた関本さんが、ハーブや植物の持つ力に興味を持ったきっかけは？

関本 アトピー性皮膚炎ですと、よくステロイドがいけないとか言いますが、それ以前に、食生活や精神的ストレスという大きな原因が潜んでいたりします。にきびもわかり。シミやシワは紫外線から肌を守るためにといってSPF50+、PA+++(紫外線A波、B波を表す数値)の強い日焼け止めを、普通の買い物程度の外出で使い続けることは逆に良くない。強い効果があると言うことは、肌にも大きな負担があるんです。毎回ちゃんとクレンジングをしないと、当然、シミ、シワの元になるんです。強ければいいというのは逆効果なんです。結局、ケミカ

ルなものにはメリットと同時にデメリットも存在する。

——薬には効果と同時に必ず副作用があるというのと同じことですね。

関本 そうなんです。私も医療に関わっているからこそ、副作用、副反応のことを念頭に置かなければいけないと思っています。だから自然の恵みであるハーブに惹かれていったんですね。ひとことでハーブと言っても奥が深く、それこそ料理やお茶のように口に入れるものから、香りを楽しむもの、体に塗るオイルまで様々。葉、茎、種、根まで様々な部位ごとに用途も効果も違ってきます。ヨーロッパでは昔からハーブは薬として認識されてきた歴史があります。ハーブが薬として栽培されていたという記述は、エジプトやメソポタミアといった古代文明の時代のものがちゃんと残っているんです。ですから、東洋で言うところの漢方と同じように、現在に至るまで薬として扱われているハーブが多いんです。ドイツ



メディカルハーバルセラピストの関本すみこさん。

お仕事柄か透き通るように美しい肌でした。基本化粧品もナチュラルなものしか使わないとか。同様に、ケミカルな薬はできるだけ体内には入れたくないといっています。

ではメディカルハーブというと、健康維持のために使う薬草のことを言い、有効成分が科学的に証明されているハーブを指すんです。さらにドイツの医学部ではハーブの講義が必修で、医師の国家試験にも出るくらいなんです。ハーブを医療に扱う自然療法士という国家資格があり、その資格を取ると、血液検査などが行えて、医師に近い職種に扱われているくらい。あと、フランス、イギリス、スイスなどでも、ハーブのオイルやアロマ

オイルなどは薬局で扱っていました。

——それって、中国では中医学、韓国では韓医学という国家資格の地位があつて、漢方が西洋医療と同等に扱われているのと同じですよね。

関本 確かに、扱っている薬草に原産地等の違いがありますが、中国や韓国のほうが日本に比べると西洋一辺倒ではないですね。

——中医学や韓医学も、漢方薬だけでなく気功、針、整体など

奥が深いですよ。ヨーロッパもハーブだけでなく、いろいろありますよね。

関本 フランスでは海底の泥を利用したタラソテラピーとか、イギリスの花を使ったフラワーレメディや自己治癒力を喚起するホメオパシーなど本当に多くの代替療法があります。

——そのあたりを掘り下げていくとキリがないので、今回はハーブと言うことで、実際、ハーブの効能にはどのようなものがあるのでしょうか。

関本 日本では植物由来の薬は漢方として知られていますが、西洋では古くからハーブがその役割を果たしてきていて、実は世界で植物療法が存在しなかった文化はほとんどないんです。ですから効能も多種多様、無数にあります。例えば、アロエの葉の中にあるゼリー状の葉肉は、やけどや湿疹、乾燥肌に効果的で、料理によく使われているセージはお茶にしたりして飲むことで強壮作用や消化促進、整腸、解熱、血圧降下などの効果

があり、オイルを塗ることで殺菌・整肌作用・スキンケアにも効果があるんです。咳を鎮めたり、身体を冷やす効果があるミントのスーツとするハッカ系の香りや感覚は特に分かりやすいですね。ドイツではメディカルハーブが人々の暮らしに根付いていて、医者にかかる前に病気の予防としてハーブティーを飲むのが一般的なんです。風邪を引いたらエキナセア、胃腸の調子が良くなければジャーマンカモミール。医師もみんなハーブの知識を持っていますから、抗生剤などは簡単には処方しないで、まずはハーブを処方するんです。

——いいですね。なんでもかんでも化学薬品の薬が処方される日本とは大違いですね。

関本 ただ、ハーブは即効性はありませんから、急を要する病気にはやはり西洋医療が必要。急な発熱や、事故による外傷は病院に行かないといけない。使い分ける知識も必要です。

ハーブを使って理学療法 サプリメントで 運動機能は回復しない

——ところでKEN先生の理学療法士というお仕事は、具体的にはどのような？

KEN 病気や怪我、もしくは障害などで運動の能力が低下した状態にある人の運動機能を改善する仕事なんです。ストレッチから体操、温熱療法、電気刺激などを施して、日常動作の改善をする、簡単にいうとリハビリのお手伝いですね。

——とはいっても医療の一環で

行われるものですね。

KEN 理学療法は医療行為ですから、患者さんが理学療法を受けるには、医師の指示が必要です。

——主に患者さんはどのような方が？

KEN 私の場合、約8割が高齢者ですが、なかにはがん患者さんなど内臓疾患の方や、脳卒中や脊髄損傷などで体が麻痺してしまった患者さん、発達障害の小児もいます。あと、手術後の体力、筋力、神経回復なども範疇に入ります。

——すごく幅広く患者さんを診

ることになるんですね。

KEN そうですね。なかには食事のアドバイスをすることもありますし。

——それはどのような？

KEN 術後の方や高齢者は、フレイル(虚弱)になりがちなんです。つまり低栄養。そうするとどんなにリハビリをしても、サルコペニアといって筋肉量が減少して、転倒リスクや身体の機能障害をおこしてしまう。筋力が低下すると、食欲が低下します。そうすると精神的にやる気が失せ、様々な機能が低下していくんです。この低下の連鎖を食い止め、上昇させるのが僕らの役割なんです。

——そんななか、ハーブやアロマオイルを療法に取り入れようと思ったのはどうしてですか？

KEN これは医療従事者が言うてはいけないことかもしれませんが、高齢者の医療費が健康保険や国の財源を圧迫しているというのは周知の事実です。そのためには必要のない薬の処方や重複処方など、大量の薬の

無駄をなくさなければいけない。

実際、そのことに警鐘を鳴らしている医師は多いし、必要な薬、いらない薬を選別してくれる医院も多いと聞きます。で、何が言いたいかというと、やはり今の高齢者の方々は、気軽に病院を利用して薬をもらうのが当たり前になっています。そして、薬や治療で疾患が良くなると思い込んでいる人が多いんです。昔に比べて知識や情報も多い世の中、テレビで何とかというサプリが骨粗鬆症にはいいらしい、血圧を下げるのには何とかというサプリがいいらしいと、サプリもいっぱい飲んでいて、でも、本当に必要なのは、バランスのいい食事をちゃんと摂って、適度な運動をすることなんです。

——サプリと薬だけで筋力がつ

いたとしたら、ノーベル賞ものですよ(笑)
KEN そのとおりです。食事と運動をおろそかにして薬やサプリに頼ると、結果、ちよつとつまづいただけで転んで、骨折して寝たきりになってしまう。今



理学療法士のKEN先生

年をとると身体が硬くなり開脚が苦手、と先生にいうと、「日常生活でそんなに大きく開脚する必要なんかないんだから、気にすることはないんです。逆にストレッチしすぎて筋を痛めるほうが良くない。一度伸びた筋は元に戻らないんです。アスリートも最近はやライトストレッチに移行していますよ」専門家のアドバイスはさすがでした。

僕が診ている患者さんたちの多くが、フレイルからサルコペニアの連鎖なんです。当然、認知症が進行している方もいて、ときにお部屋には尿の匂いと加齢臭が入り交じったどんよりとした空気が漂っているんです。その空気をなんとかリフレッシュしたくて思い立ったのがハーブの力でした。

——実際、ハーブやアロマオイルを使ってみた効果は？

KEN 劇的な変化というわけではないですが、違いは感じています。例えば、いつも睡眠導入剤を使っていた方が、ラベンダーオイルをティッシュに数滴垂らして枕元に置いただけで、睡眠導入剤がなくても眠れたとか、いつもどこかボーッとしていた人がローズマリーの香りのアロマを使ったら、若干目が覚めたようになったりしました。あと、やる気が出たとか、いい気分だと言ってもらえることが増えましたね。なんととってもハーブやアロマオイルの香りというのは人をリラックスさせる

ので、僕らの仕事を香りなどでサポートしてくれる存在です。

ハーブの認識や扱いは 欧米では薬局、日本では雑貨

——こうやってお話を伺ってきいて、日本でハーブのことをちゃんと知り、身体のために役立てたいと思ったらどうすればいいのでしょうか。

関本 今、日本でハーブはお茶の一種として販売されていたり、芳香剤としてアロマオイルが販売されています。そのほとんどが食品や雑貨扱いなんです。例えば女性に人気のビタミンCが



豊富なローズヒップティーは、スーパーにも普通に売っています。しかし、これが美容だけでなく、腸内環境を整えるペクチンという成分を含んでいることはほとんど知られていません。他にも血の巡りを高めたり、冷え性にも効果があることも知られていません。つまり、ハーブティーはなんとなく身体に良くて美味しいおしゃれな飲み物という認識なんです。そして、その品質に関しては、ドイツのメディカルハーブとは大きく異なるのではないかと思います。

——ということ？

関本 ローズヒップで言うと、その茶葉はこの国のものくらいは明記されていても、製造工程や、不純物、混じり物の比率などの精査は表示されていないはずです。となると、どのローズヒップティーが効果的なのかは不明です。同様にアロマオイルも100%天然のラベンダーオイルと謳っているオイルも、ほかの人工のオイルで薄めていたりします。それでも100%

天然のラベンダーオイルを使っていることには変わりないわけですね。ことばのマジックです。こういったことは化粧品にもけっこうあるんですよ。

——雑貨屋さんのアルバイトの店員さんが専門知識を持っていることは少ないですね。

関本 私たちは香りを嗅いだだけで人工の匂いのするものはずぐに分かりますが、多くの方はそうではないですから、できればアロマの専門店で求めてもらうのがいいですね。今はネットでも買えますが、買ったあとで不安でしたら、私たちのような専門家に相談するといいですね。もしそれが良ければ、そのメーカーのものをネットで継続して買えばいいわけですから。あと、学術名が明記されているアロマオイルは信頼できます。例えばペパーミントでしたらその表記の下に小さく'Mentha piperita'と学術名が書かれているものは信頼の証といえます。ただ、とっても小さく書かれているので拡大して見て



モリンガ。モリンガは成長が早く、普通の植物の20倍も二酸化炭素を吸収するといわれ、地球温暖化対策にも貢献。過酷な環境でも育つことからアフリカやアジア各地で植林が進められているそうです。

ください(笑)。

——東洋で言うところの漢方が西洋のハーブなのに、日本での扱いは雑貨とか単なるお茶というのは解せませんね。

関本 日本ではまだ歴史も浅いし、専門家も少なく、認定制度も整えている課程なので、これからという感じです。世界中のものがネットでつながっているグローバルな世の中ですから、いずれ漢方のような扱いにはなっていくと思います。

**皮膚からも治療効果が浸透する
アーユルヴェーダのモリンガ**

——ハーブに関して、茶葉として飲む効能、香りの効能などを伺ってききましたが、最後に、マッサージや美容のために顔や身体につける、塗るオイルのことを伺いたいのですが。これまで丹羽メディカル研究所では、丹羽耕三博士の開発した健康補助食品「SOD様作用食品」や「乳酸菌発酵黒胡麻」などを紹介してきたのですが、今回、初めて、健康と美容を同じラインで捉えた、マッサージュオイルが登場したので、ぜひ試していただきたいと。原産国がインドのモリンガオイルというものです。

関本 モリンガ自体はここ数年、大変注目されているハーブですね。私はあまり詳しくはないのですが、ブラジル原産のアサイー、アフリカ中南米産の藻であるスピルリナと並び、3大スーパーフードと言われているます。すごいなと思うのが、葉、茎、花、実、種、根っこなどすべてが利用できること。例えば根っこはリウマチの薬になったり、葉や樹液には殺菌効果があり、古くから病気の予防や治療に使われてきたと言います。確か、日本モリンガ協会(注1参照)という団体があって、その活動が、アロマオイルとか治療とか、健康ではなく、発展途上国での水の浄化活動なんです。つまりモリンガの種などに水を浄化する働きがあるということ、そこから抽出されるオイルと聞けばどれくらいの効果があるのか確かめたいですね。

(ここでモリンガシードピュアオイルを実際に手に取っていたきました)

関本 手に取って見た感じでは、

エステサロン「Natural Wonder」

今回取材させていただいた関本さんのサロンです。

自然の持つ力で美と健康、アンチエイジング、免疫力アップなどを施してくれます。特に、高周波温熱機器「INDIBA」によるアンチエイジング・トリートメントは大人気。デトックス、むくみや冷え性改善、新陳代謝促進など、今話題の施術です。

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘 1-13-14 自由が丘スカイビル 5F
自由が丘駅徒歩2分

10:00～19:00 / 月曜定休

<http://naturalwonder.link/>



べたつかず馴染みやすいので、多分、粒子が細かいんでしょうね。そして限りなく自然な草の香り、ものすごく癒やされます。どちらかというと漢方の薬草の香りに近いですね。モリンガの葉をすりつぶしたモリンガパウダーも、抹茶に似た味と香りがするんです。日本人には馴染みやすいかもしれません。私たちがエステサロンに行く目的のひとつが、やはり香りのいいオイルをたっぷり使った全身マッサージだと思うのです。しかし、オイルはただ香りと保湿、滑りをなめらかにするだけのために使うものではありません。このモリンガもそうだと思うのですが、世界三大医学といわれるインドのアーユルヴェーダの一種です。通常のマッサージは、筋肉や脂肪など表層組織にアプローチしますが、アーユルヴェーダは経皮吸収され血液や細胞に達するといえます。究極のデトックスマッサージともいわれているので、体内の奥深くに溜まった毒素を排出してくれ

る効果もあるのではないのでしょうか。今こうやって改めて思うのは、これからは西洋医学の薬を経口摂取するのではなく、なるべく薬を使わずに、アーユルヴェーダやハーブを使った未病医学を選択する時代になっていくのではないのでしょうか。みんな薄々気づいていると思うんです。ほとんどの病気は薬では治らない。薬は症状を抑えるだけだ。

(注1)

日本モリンガ協会の理念

この法人は、極貧地帯作物として収入源、栄養材、水質浄化材などの有用性により、人類にとって極めて有用な植物といわれているモリンガ(学名 MORINGA OLEIFERA)の植樹、育成及び加工方法の啓蒙、普及を世界に行うことによって、わが国をはじめ発展途上国の国民の栄養及び水質の改善並びに生活の向上を図ることで、広く公益に貢献することを目的とする。東南アジアおよび南アジア

の国々でモリンガを計画的に植樹して、葉や実を食べ、種から油を取って、その絞りかすを水浄化に利用し、その沈殿物を有機肥料として土地に戻すという環境に優しい循環型コミュニティ作りのコンセプトをベースに、貧しい発展途上国の人々のために栄養豊富な食料ときれいな水を提供していく。同時に植樹をした人々が現金収入を得られるように先進国でのモリンガの新用途開発を進める。(日本モリンガ協会HPより抜粋)

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。

◆丹羽療法の診察をご希望の方は、ご紹介、ご予約いたします。

(自由診療となります)

※現在、丹羽先生の診察は新型コロナウイルス感染症対策の為、お休みしております。

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、土佐丹羽クリニック院長として、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