

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>

Special Interview

ベストセラー
『医者が教える食事術』で
今話題の医師

牧田 善二 先生
Zenji Makita

糖尿病の合併症は治せる時代 糖質制限や血糖値に縛られない 効果的な検査こそ人生100年につながる

コロナ禍も2022年を迎えて3年目。当初はこんなにも世界中が苦難に見舞われるとは予想もしてませんでした。しかも変異株が続々と現れ、戦々恐々とした日々が続いています。どこかの科学者が21世紀の人類はウイルスとの闘いだと言っていたのを思い出しました。ウイルスと医学のいちごっこがしばらくは続くと考えれば、私たちはもはやそれを避けて通ることはできないかもしれません。だとしたら、どうすればいいのか。

今回のスペシャルインタビューは、こんなときにこそお話をうかがいたい、糖尿病の専門医、牧田善二先生です。テレビや雑誌にひっぱりだこ。数多くの著書は軒並みベストセラー。先生がどうして支持されるかは、インタビューを読んでいただければ分かると思います。こんな時代だからこそ、自らの体を正しい知識で健康に保つ術。持病との向き合い方。すべての疾患のもととなる糖尿病の正しい知識と、最新医療の使い方。今いちばん知りたいことが満載のお話ばかりでした。

牧田先生が糖尿病の専門医ということで、冒頭で改めて糖尿病と

はどのような病気か、簡単に紹介しておきましょう。

糖尿病情報センターホームページによると、糖尿病とは、血液中の血糖値をコントロールするインスリンが働かず、血糖値が高いままの状態が続く病気のことです。それはどういうことかというところ、私たちが食事をするとき、栄養素の一部は糖となって腸から吸収されます。寝ている間など、食事をしない時間でも、肝臓などの働きで糖が作られています。糖は体にとって大切であり、食事をしたときも、食べていないときも、常に血液中を流れ、体のあらゆる臓器や組織へめぐります。血液中を漂い、筋肉などの細胞までたどり着いた糖は、同じく血液中に流れているインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれます。取り込まれた糖は、私たちの体が活動するためのエネルギーの源となります。インスリンは細胞のドアを開ける鍵のような役割を果たしています。インスリンの働きによって、細胞の前まで到着した糖はすみやかに細胞の中に入ります。だから糖は血液中にあふれることなく、血液中の糖の濃度(血糖値)は一定の範囲に収まるのです。ところが糖尿病にな

るとインスリンが十分に働かず、血糖をうまく細胞に取り込めなくなりです。そして血液中に糖がふれてしまいます。この血糖の濃度(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、将来的にがんや心臓病、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながるのです。

過去2度インタビュースさせていた中で、牧田先生は、

「糖尿病という病気そのもので死ぬことはありません。糖尿病が恐ろしいのは、様々な合併症を引き起こすからなんです。それも命に関わる。がん、心筋梗塞、脳卒中などが該当します」

最近の厚生労働省の調べでは(2019年3月1日調べ)日本人の糖尿病患者の数は329万人にものぼり、過去最多を更新中です。さらに予備軍、糖尿病が疑われる人も含めると実に1000万人、日本の人口の10パーセントに当たります。

やっかいなことに糖尿病には明確な症状がありません。血糖値が高いから気をつけましようと言われてそのままにしているといつの間にか糖尿病になり、いつの間

か腎症になり、人工透析になる。いつのまにかがんになり、みつかった時には手遅れになる。心筋梗塞、脳梗塞で突然半身不随か死に至る。「糖尿病になると神経もダメージを受け、体の悲鳴に気づきにくくなるんです。だから前兆がわからないまま重症化してしまう。こんな怖い病気ないでしょ?」

しかし、先生のクリニックでは糖尿病患者さんが合併症を発症することはほとんどないそうです。糖尿病は治らない病気なのに、合併症に至らない。それはどうしてか、このインタビュで謎が明らかになります。

元気づけのつもりの缶コーヒー習慣が逆に疲れを招く

——先生が糖尿病の専門医だといふことはもうみなさんご存じですが、なかには先生の著書やテレビ雑誌に出ていらっしゃるイメージなどから、糖質制限の第一人者だと勘違いされがちですよ。そして糖質制限をすれば健康になれると思われてしまつ。

牧田 そうなんです。私が、糖尿病にはカロリー制限ではなく糖質

制限こそ大切と言いだめた20年くらい前は、糖尿病の治療は、どこかの病院でも塩分とカロリーを控える食事を推奨していました。そんななか、私は人間の体の消化吸収のシステムの課程で、食べたものが構成を変えて様々な物質に変わる仕組みの学問、生化学を勉強、研究してきて、病気や不調の根本原因は「血糖値」にあることが分かったんです。これまで糖尿病患者さんの食事でいちばんの悪とされてきたのが脂肪ですよ。油をたっぷり使った料理や、脂肪の多い肉や魚を食べるのは良くないとみんな信じていました。しかし、血糖値を上げるのは、脂肪ではなく糖質なんです。だから糖尿病の患者さんには肉や魚、野菜、油分はしっかり摂って糖質のもとである炭水化物は控えるように、つまり糖質制限をして血糖値を安定させましようと呼びかけてきました。

——それが糖質制限で痩せる、と話題になり、大ベストセラーになった先生の著書『医者が教える食事術』の影響もあって糖質制限ブームですよ。

牧田 これまで日本人の多くが糖質中毒になっていましたから、そこに警鐘を鳴らせたのは良かった

と思います。眠気覚ましに砂糖たっぷりの缶コーヒーを飲み、野菜不足だからとこれまた糖質たっぷりの野菜ジュースを飲む。スポーツで汗を流した後は糖分いっぱい、のスポーツドリンクを飲む。どれも体に良いと思っていたことが、実は逆効果だったわけですから。特にこのような液体は、体内に入ると、あつという間に胃をすり抜けて小腸に吸収されるから、一気に血糖値が上がります。缶コーヒー1本で、糖尿病でない人でも30分後には血糖値が140くらいまで急上昇します。(血糖値の基準は70~110)これを血糖スパイクというのですが、血糖スパイクが起きると、今度はジェットコースターのように一気に下降して、血糖値が低すぎる状態になります。

——血糖値の急激な変化によって、私たちはなにか感じるんでしょうか。

牧田 いい質問ですね。血糖値がぐんと上がると、ドーパミンといった脳内物質が分泌されて、ハイな気分になります。仕事に気合を入れたい、受験勉強の眠気覚ましには缶コーヒーがぴったりだ、と脳が誤解してしまうわけです。一方で血糖値が急に上がったことを



察知した体は、それを下げするためにあわてて膵臓から大量のインスリンというホルモンを出して血糖値を下げます。血糖値が大きくなるのと高い気分から一転、イライラしたり、吐き気や眠気に襲われたりして、不快になります。するとまたあの高い気分になりたくて血糖値を上げる糖質が欲しくなり、同じことを繰り返してしまふのです。これは糖質中毒といい、脳がおかしくなってしまう危険な症状なんです。

——もちろん、本人は危険だとは自覚していないんですね。そのセオリーでいくと、疲れたら甘いものを摂る、というのも間違いですか？

牧田 はい、疲れたときに甘いものを摂れば、一瞬幸せな気分になってみんなだまされますが、その後急激な糖質摂取で血糖値が急にあがり、イライラしたり、眠くなったりする。疲れをとるために甘いものを食べて、かえって疲れてしまふのです。

——気づかないうちに糖質中毒になって、行き着く先が糖尿病と考えると怖いですね。生活習慣病とはよく言ったものですね。

牧田 生活習慣病＝文明病ですね。日本人が糖尿病にかかるようになったのは、戦後20年くらいから。ほんの半世紀前からなんです。誰もが好きなように砂糖の入ったお菓子や飲み物を口にできるようになってきたんです。肥満、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、うつ、ぜんそく、アレルギー、アトピー、潰瘍性大腸炎など、すべては文明的な食事と大気汚染によって生まれたといってもいいでしょう。

ストイックな糖質制限は無意味 70過ぎたら食べたいものを

——先生は、自身のクリニックのホームページで「私がどんな医師かと問われれば「糖尿病の合併症治療請負人」です」とおっしゃっていて、この病気で大事なものは合併症を進行させないことだと。どうすればそのようなことができるのでしょうか。

牧田 確かに僕は、糖質制限がブームになる前から、糖尿病の患者さんに糖質制限は、血糖値をコントロールするのに有効だということや、人間を太らせるのはカロリーではなく糖質、つまりご飯やパン、麺類などの炭水化物だということなどを広く世に伝えてきた立場で断言しますが、近年、糖尿病治療は革命的ともいえる進化を遂げています。もはや厳しい糖質制限などしなくてもいい時代になっているんです。

——それはどういうことでしょうか。

牧田 糖尿病患者や糖尿病が心配な人は、年代別に上手に糖質制限と付き合うことがポイントなんです。

——年代別に分けると？

牧田 まず44歳以下。次に45歳から64歳。65歳以上に分けてお話ししましょう。44歳以下の中には、極端な糖質制限などしなくていい、逆にしすぎることは良くない人がいます。それは若い世代ですね。痩せたいからといって極端な糖質制限をしている人がたくさんいます。特に若い女性に多いのですが、中途半端な糖質制限の知識だけで極端な食生活をしている。これは危険ですね。若いということは代謝能力も高く、エネルギーとしての糖質はある程度きちんと摂らなると正常な活動ができなくなりますが、そういう人に限って、サラダチキンと市販の野菜ジュースばかりを摂っている。あと、お菓子を食事の代わりにするのもこの年代ですね。若いときは無茶な食生活でもなんとかなっていますが、あとあと大きな災いになって現れましますから気をつけてほしいですね。僕はアメリカに留学していたとき、太っていると出世できないというのはホントなのか聞いたんですよ。そうしたら、日本人の太っているというのは、せいぜい身長170センチで100キロくらいでしょ？ そんなアメリカでは

太っている部類には入らない。むしろ日本人は痩せすぎ、特にガリガリの女性は魅力ないですよ、といわれました。だから糖尿病でもないのに痩せるためだけの糖質制限はしなくていいと思いますよ。

——そして45歳から64歳になるといろいろ出てきますよね。

牧田 これまで健康自慢だった人も45歳を過ぎたあたりから徐々に検査の結果に異常が始めるはずで、生活習慣病はもろろのころと、がんにかかる人も出てきます。働き盛り、家のローンも、子供の教育費もかかり、今倒れるわけにはいかないから、体が心配になり始めます。この年代は男女ともにBMIの数値を25未満に保つようにしましょう。それくらいなら厳しい糖質制限などいりません。この基準値を超えたときだけ糖質制限して体重をキープすればいいんです。この年代ではまだ筋肉の減少などは心配いりませんが、血管系を強くする有酸素運動を勧めますね。例えば通勤のときにひと駅手前から歩くとかね。

——最後の65歳以上、

牧田 ここからは仕事を辞め年金生活に入る人も増えて生活スタイルが激変するときです。まず現役

時代よりも運動量が減ります。同時に基礎代謝力が大幅に低下します。以前と同じように食べていると体重が増え、痩せにくくなります。以前は夜だけ炭水化物を抜くだけで体重が落ちたのに、そうはいかなくなります。

——そうすると厳しい糖質制限をしたほうがいいのでしょうか。

牧田 いや、僕は逆にゆるく考えた方がいいと思うのです。というのは、60代はまだしも、70代になってくると、人間、色気より食い気。おいしいものを食べることがいちばんの喜びになってくるんです。これは自分の経験から実感しているんです。おいしいものを我慢して、何の人生かと。

——先生は以前、ご自身の食事は、家ではほとんどご飯を炊かない。昼は奥様の作る山盛りの野菜をいただくとおっしゃっていましたか。

牧田 それは家でのことで、実は僕は旅行が大好きで、今は海外に行けないので国内をひとりで旅行しているんです。

——それは世界遺産を巡る旅とか？

牧田 景色には全く興味ない。——え？

牧田 食べ物です。おいしいものを食べに行くんです(笑)僕は思うのですが、がんや脳卒中、心臓病などの検査はしっかりと受けて、あとは好きなものを好きなだけ食べていいのではないのでしょうか。ただ、65歳以降は、運動機能が低下しやすくなりますから、運動は必要ですね。糖質制限よりも運動を重視。有酸素運動に加え、筋力トレーニング、ストレッチをバランス良く行うことをお勧めします。いいですか、糖質制限の効果は、あくまで痩せることと血糖値をコントロールできることの2つです。それ以上に健康効果が得られると期待するのは間違いです。糖質制限さえしていれば糖尿病は大丈夫という間違った思い込みに陥らないように注意してほしいのです。糖尿病は遺伝的要素も多分にありますから一概に生活習慣病とも言えないんです。

人間ドックは無駄 検査は個別に 胸部、腹部、腸、脳

——糖尿病は治らない病気だから、予防の意味でも糖質の摂りすぎには気をつけ、血糖値が上がらない

ようにしなければと思っていました。

牧田 気をつけるのはいいのですが、そのことに躍起になっている患者さんや医師がいまだにたくさんいる。しかし、その考え方や治療はもう古くて間違いなんです。糖尿病で怖いのは合併症なんです。合併症さえ治すことができれば糖尿病は怖くないのです。

——合併症を治すということとは？

牧田 糖尿病の専門医である僕らは、患者さんごとに、どういう薬を組み合わせれば合併症が防げるか、血圧はどのくらいに抑えてもらうか、眼科との連携のこと、腎臓の尿アルブミン検査のことなど、一人ひとりに合わせて絶えず考えています。糖尿病は治らないけど、問題は合併症が発症して人工透析にならないこと、失明しないこと、心筋梗塞にならないことなんです。これらの合併症をちゃんと初期の段階で治療できれば、糖尿病は怖くないんです。実際、腎臓が心配なら、尿アルブミン検査をすれば必ず早期に分かって透析などあり得ないわけです。

——尿アルブミン検査のことは前回もうかがって、驚きました。普通の人間ドックには入っていない



んですね。保険適用だから4000円くらいでできる検査なのに。

牧田 しかも尿アルブミン検査を知らない糖尿病の先生もたくさんいるのが現実なんです。なぜか分かります？ 糖尿病の先生は、糖尿病の専門医で、腎臓に関しては専門外だからです。

—— 嘩然としてしまいます。今の西洋医療が専門化しすぎている弊害なんでしょうか。

牧田 そうですね。そもそも糖尿

病は腎臓に問題が起ることは分かっているのですから、最低限の腎臓の知識は持つべきだし、手に負えないと思ったらすぐに腎臓の専門医にお願いするべきなんです。そうすれば誰も人工透析にならずにすむんです。今、人工透析患者さんは34万人もいて、医療費を1兆6000億円も使っている。医療費のなかの最大の問題児なんです。しかも増え続けている。

—— 勉強不足の医者がいけないん

でしょうか。

牧田 いや、医者も専門じゃないから分からないと言いつつするので、面と向かつては責められない。だから、患者さん側が知識を持つ必要があるんです。僕は、健康であるためには知性が必要だと思っています。この会報を読むこともひとつの知性なんです。

—— 腎臓の病気だけに限らず、糖尿病は他にも様々な疾患の危険性がありますよね。

牧田 なぜかという、糖尿病になると免疫機能が低下するから、様々な疾患を防御できなくなるんです。コロナなどの感染症などは健康であれば感染しても自力で治せることが多いし、感染したことも分からないくらいですむ人もいます。けれど糖尿病患者は感染すれば発症して重症化する率が10倍くらい高いんです。さらにがん、心筋梗塞、脳卒中という命に直結する病気のリスクも高くなります。

—— 糖尿病患者、予備軍はこれらのリスクとどう付き合っていけばいいのでしょうか。

牧田 精度の高い確実な検査を少なくとも1年に一回は受けることです。会社の健康診断や、人間ドックではだめですよ。たった3

つ、これだけは絶対に受けてほしい検査は、胸部と腹部のCT検査、胃腸の内視鏡カメラ検査、脳のMRI検査です。胸部のCTスキャンなどはたったの20秒ですむんです。検査料も保健を使えば6400円です。それで肺がんなどで死ぬことはなくなるわけです。実際に僕の患者さんで60代前半の方なんです。私の勧めで毎年肺のCTスキャン検査を受けていて、2年前に検査で肺がんが怪しいと出たんです。ステージ0の初期の初期でした。そしてすぐ日本一のロボット手術をしてくれる先生にダビンチ手術をしてもらい、完治ですよ。肺がんの手術というのは大変な手術なんです。開胸手術をすると肋骨の骨を切らなければいけない。骨を切って患部を切除して、また骨をつなげて閉じるので、その過程で手術トラブルも多く死ぬこともあるんです。でも早期発見できてロボット手術なら数力所に1センチ程度の穴を開けて、カメラや切除アームを入れ、医師はモニターを見ながら操作するんです。開胸手術に比べ、はるかに患者さんの負担が少なく、術後も数日で歩き回れる。すぐ退院だってできる。健康保険も使えます。

——テレビドラマで観たことあります、ああいうのが現実として普通に行われているんですね。

牧田 そうですよ。今は本当にいい時代です。近い将来、北海道の片田舎にいる患者さんを神の手を持つ名医が東京にしながら遠隔操作で手術することだってできるようになります。アメリカではもう始まっています。

——そういうことを伺うと、検査は大事だと思います。

牧田 肺がんの患者さんはうちで年に10人くらい見つかり、全員助かっています。みなさん、糖尿病の治療に来て肺がんが見つかった助かったと喜んでいきます。糖尿病の治療の延長線上のことなんですけどね。同様に女性に多い大腸がんも、年一回は内視鏡検査をして、早期発見できた方はみなさん助かっています。ですから糖尿病は怖くないんです。血糖値がどうのこうのと大騒ぎする必要もないんです。簡単なことは糖尿病になったら、尿のアルブミン検査、胸部、腹部のCT、胃腸の内視鏡、脳のMRI、を必ずすること。これらの検査こそが命を守るんです。

認知症予防に イチヨウ葉エキスとSOD 試す価値がある

——糖尿病になってもう一つ心配なのが、高齢者の認知症ですが、これも予防できるのでしょいか。

牧田 人間80歳を過ぎたら、がんなんか怖くないんです。放っておいてもたいして進行しないんです。それよりも怖いのは認知症です。認知症の検査のひとつで、脳の組織で記憶をつかさどる海馬の萎縮度合いを解析する検査がある



んです。VS RAD解析^{ブイエスラド}というのですが、その数値が0〜1は大丈夫なのですが、1〜2は萎縮がややみられる数値で、2〜3は萎縮がかなりみられる、3以上は萎縮が強いと4段階の目安があるので。私の患者さんで、10年前の当時、71歳のときに2.35だったんです。かなり萎縮が進んでいて、専門医に紹介状を書いたくらいだったんです。ところが専門医に、薬は認知症を治すものじゃなく、少し遅らせるくらいで、劇的な効果はないと言われたそうです。奥さんが、私のところに来て、このままでは遠からず認知症になるだろうから、なんかいい薬を教えてくださいというので、イチヨウ葉エキスを勧めてみたんです。イチヨウ葉エキスには血流を良くして認知症予防の効果があると言われていて、ロシアやフランスでは治療薬として使われているので、試しに勧めてみたんです。そうしたら毎年、萎縮の度合いを測る数値が下がっていった、5年後には0.9になったんです。今もそれくらいをキープしていますが、この人にはすごくマッチしたサプリだったんですね。

——認知症もサプリで予防できる

んですね。

牧田 マッチするかどうかはそれぞれなんです。基本、血管を広げ、血流を良くしてくれるサプリは、試す価値があるんじゃないでしょうか。SODなどもそうですね。活性酸素を除去するという意味でも認知症予防に役に立つかもしれません。実際に医療現場で実績のあるサプリは試してみる価値があると思います。

——それは朗報です。ありがとうございます。最後に、先生のインタビューを読んだ読者の方から、血糖値が高くても飲んでいいお酒はあるのでしょうか。おそらく血糖値が高くて、医師からお酒は控えるように言われたのではないかと思います。

牧田 血糖値が高い人が飲んでいけないのはビールと日本酒ですね。どちらも糖質が多いお酒ですから。日本酒はそれでもコップ一杯くらいはいいと思いますよ。ビールが日本酒よりいいけないのは、一度にたくさん飲むからなんです。乾杯とか言って大きなジョッキいっぱい飲むのビールを一気に飲むことが多いでしょ？ 最初の一杯がおいしいんだといって(笑)夏なんかいくらでも飲んでしまう。その

profile

プロフィール (著書より抜粋)

AGE 牧田クリニック院長
糖尿病専門医 医学博士

牧田 善二



北海道大学医学部卒業。ニューヨークのロックフェラー大学医学生化学講座などで糖尿病の研究を5年間行い、AGEの測定法を世界で初めて開発し、「Science」などのトップジャーナル誌に筆頭著者として論文を発表。96年北海道大学医学部講師、久留米大学医学部教授を経て、2003年より糖尿病を始めとする生活習慣病、肥満治療のための「AGE牧田クリニック」を東京銀座で開業。これまでに延べ20万人以上の患者を診ている。『医者が教える食事術 最強の教科書』(ダイヤモンド社)や『人間ドックの9割は間違い』(幻冬舎)、『医者が教える美肌術』(主婦の友社)など多数の著書がベストセラーになり、テレビや雑誌にひっぱりだこ。最近ではYouTubeチャンネルも開設。

一気がいけないんです。血糖値も一気に上がるからです。そうすると糖尿病になりやすく、太りやすくなります。

——先生は何を飲まれますか？

牧田 僕は白ワインが多いですね。ワインボトル1本は軽いですよ。俗に言う飲み過ぎはよくないっていう飲み過ぎは、一升瓶1本を毎日空けるといった、よほどの量を飲まない限りそんなに心配することはないと思います。お酒は昔から百薬の長というくらい、いいことがたくさんあるんですよ。動脈硬化や体の老化に関するすべてに関わるAGE(※注1)を抑える働きがあるんです。ダイエット効果

もあるんです。

今回も多岐にわたって勉強になるお話が伺えました。糖尿病は怖くない。合併症は防げる時代。検査の重要性といった専門的なお話から、70歳を過ぎれば食べることしか楽しみはないんだから、ストイックな食事制限なんかしなくていい。アルコールはビールなど急激な血糖値を上げるもの以外は飲んでいい。むしろ体にいいことが多い。と緩さをのぞかせるチャームिंगな先生らしいお話まで、ありがとうございました。YouTubeチャンネルを開設されたとのこと。きつと先生らしい、わかりや

すく、ためになるお話が満載でしょう。健康は知性ですから。

※注1

AGE

AGE(終末糖化産物)とは、タンパク質に糖がくっついて劣化する糖化反応でできるもので、タンパク質の一部のコラーゲン繊維を老化させます。おのずと血管も老化し、様々な疾患のもとになります。AGEが血管に蓄積すると心筋梗塞や脳梗塞、骨に蓄積すると骨粗しょう症、目に蓄積すると白内障の一因となり、AGE全身の健康に影響を及ぼしています。

◆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 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。

牧田先生の診察案内

診療科目：糖尿病、肥満症、高血圧症、高脂血症、
痛風、生活習慣病、内科一般
診察時間：月～金 10:00～13:00、15:00～18:00
休診日：土・日・祝日 完全予約制

AGE牧田クリニック

〒104-0061 東京都中央区銀座5-5-14 JPR銀座並木通りビル5F
電話：03-6252-4550 FAX：03-6252-4551

●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