

日本SOD研究会報

No.37

糖尿病で大切なのは、その診断。よく言われるように、口の渇き、多尿など典型的な症状が現れればまだいいが、無症状の場合もあり、気付いた時にはかなり進行していたということも多い。糖尿病はどのように自己診断するのか、また検査の基準はどうなっているのかを東邦大学医学部付属佐倉病院糖尿病内分泌代謝センターの白井厚治教授「写真」に聞いた。

「川鍋亮」

糖尿病

2

自分で

糖尿病になったかどうか、自分で判断できる典型的な症状は、口の渇き、多飲、多尿、体重減少の四つ。体内の血糖値が上がると、血液中のブドウ糖が尿中に排出されるが、このとき、水分も伴って排出され

るため尿量が多くなる。尿の量が増えると夜中も落ち着いて寝られないほど排尿に立つ回数が増える。このため体内の水分が不足して口の渇きを覚え、たくさん水分を飲むようになる。またエネルギー源でもある糖が排出されるので、体重の減少や、疲れやすいなどの症状も出てくる。

こうした症状が出れば糖尿病の疑いが高く、ただちに病院へ行って検査を受けた方がいい。しかし、この

ような症状が出なくても、糖尿病になっっている人が増えているという。無症状だからといって安心はできない。一般には肥満があり、近親者に糖尿病の人がいる場合は、症状が出ていなくても、疑いをもって検査しておいた方がよい。

簡単な自己診断としては、血糖が上昇している食後3〜4時間後に「尿検査試験紙」(注①)を使う方法がある。

新基準

糖尿病であるかどうかの正確な診断は、血糖値によって行われる。2年前、日本糖尿病学会は、WHO(世界保健機関)などの基準にあわせて診断基準を厳しくした。大きく変わったのは、従来は空腹時血糖値は140 mg/dl未満であれば、正常だったのに、改定によって126 mg/dl未満と厳しくなった。

血糖値は、検査当日の朝食を抜いて空腹時の血糖値をまずはかる。これで血糖値が110 mg/dl未満であれば正

合併症

常。110 mg/dl以上の場合、「経口ブドウ糖負荷試験」(注②)をして30分ごと2時間まで採血して血糖値を測る。2時間後値が200 mg/dl以上ならば糖尿病型と診断される。そしてこの間の、正常型でも糖尿病型でもない人は、境界型と判定される(表参照)。

さらにこの血糖値検査に加え、「ヘモグロビンA1c」(エーワンシー)の検査(注③)も行われるようになった。

糖尿病が進むと、失明につながる網膜症や人口透析導入が必要な腎障害が出てきたり、しびれなどの神経障害、さらに脳梗塞、心筋梗塞や下腿動脈閉塞による足の壊疽などのいわゆる合併症の危険性が高くなってくる。

網膜症の場合は、無症状であっても、定期的に眼科で眼底検査をしてもらうという。視力低下に気付いたら失明寸前というようなことがないようにしたい。また糖尿病性腎症の早期発見のためには、尿たんばく検査が大切で、

特に尿の中の微量アルブミン（血液内のたんぱく質の一種）を測定することにより診断される。ただ初期には腎症はあまり症状がないので、放置されるケースが多いという。一般的にはコン

トロール不良の糖尿病が10年ぐらい続くと腎症になり、さらに放っておくと5年ほどで人口透析が必要になることも多い。

口の渇き、多飲、多尿、体重減少 自覚症状まず点検

経口ブドウ糖負荷試験での判定区分と判定基準

判定区分	空腹時	負荷後2時間
糖尿病型	126mg/dl以上	200mg/dl以上
境界型	どちらにも属さない場合	
正常型	110mg/dl未満	140mg/dl未満

(日本糖尿病学会資料から)

①試験紙は薬局で手に入るもので、扱いも簡単。長さ7センチほどの試験紙がついた試験紙を尿につけると、尿に糖分があると青紫に染まる。しかし、軽い糖尿病のときは、空腹時、尿に糖が出ないこともあり、尿糖が

出ないから糖尿病ではないとも言いきれない。

②空腹時に75グラムのブドウ糖が入った溶液(200cc)を飲み、30分ごとに採血し、2時間後の血糖値を測る。2時間時に、血糖値が200mg/dl以上なら糖尿病、140mg/dl未満であれば正常である。

③検査前の1〜2ヶ月間の血糖値の状態を知ることができる。血液内の赤血球に含まれているヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合したグリコヘモグ

ロビンがどのくらい含まれているかを採血して調べるもの。5.8%以下が正常型で、6.5%以上が糖尿病型とされる。短時間の血糖変動で変化することが少ないので、安定した指標となる。

若者も

糖尿病は中高年の病気と言われていたが、最近は若年層での糖尿病が目立ってきているという。口の渇き、多尿、体重減少を伴う急性糖尿病で病院に担ぎ込まれる人が、佐倉病院でも年に5〜6人はいる。こうした若者は、一般に肥満があり、スポーツの後などのどの渇き時に購入した糖分を含んだジュース、スポーツドリンクなどの飲料を愛用していることが多く、ジュースの糖で急激に血糖が上昇し、それが体内の血糖をコントロールする仕組みを乱し、糖尿病が急激に発症すると考えられている。

こういう人は血糖値が500〜1000mg/dlにもなり、場合によつ

ては意識が混濁して病院へ搬送ということもある。よく言われる「ベッコボトル症候群」である。

白井教授は「日本人と米国のハワイに住む日系人の糖尿病有病調査で、40歳以上では、ハワイの日系人は日本人の約10%に比べ倍の約20%にのぼることが報告されている。となれば生活様式の洋風化がこのまま進めば、日本では近い未来、糖尿病患者が倍になると予想されている。糖尿病は本人が意識して、食事、運動をふくめた生活様式の見直しと、自己コントロールで防げる病気。ぜひ日ごろの食生活に気をつけ、特に糖尿病の引き金になる肥満に極力注意してほしい」と話している。

毎日新聞より



SOD様作用食品の開発

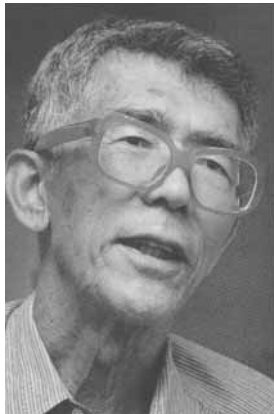
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ベーチェット病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・研

究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国の何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたいただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

キャベツやニンジンなど、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜を付け合わせ、脂肪の吸収を抑えるのがポイント。

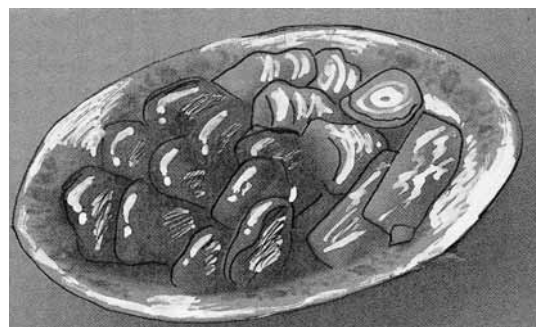
【材料(4人分)】豚もも肉320グラム ニンジン中2本 セロリ1本 キャベツの葉4枚 長ネギ1本 ショウガ、ニンニク1片 ローリエの葉1枚 固形スープのもと1個 べに花油大さじ1 1/2 しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう少々

【作り方】①ショウガ、ニンニクの切り口で豚肉のまわりをこすり、塩、こしょうを振って20分おき、タコ糸でらせん状にしぼる。②フライパンで油を熱して①を入れ、焦げ目がつく程度に焼く。

③鍋に②を入れて水を加え、長ネギのぶつ切りとショウガの薄切りを散らして火にかけ、煮立ったら弱火にし、しょうゆ、みりん、酒を入れ、落としプタをして1時間半ほど煮て、冷めたら糸を取りスライスする。④ニンジンをくし形に切って、7分程ゆでる。⑤セロリは筋を取って短冊に切る。キャベツはしんなりするまでゆで、たたむ。⑥鍋に④、⑤とセロリの葉を入れ、多めの水を加えて火にかけ、スープのもととローリエ、酒を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。酒、塩、こしょうで味を調え、③を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。(1人分215キロカロリー)

野菜いっぱい でも 脂肪は控えめ

手づくり焼き豚と野菜のスープ煮



熱量が高いと肉類をあきらめていませんか——だが脂身の少ない部位なら、かなり熱量を抑えられる。そこで今回は黒豚肉のをもを使ったカロリー控えめの「手づくり焼き豚と野菜のスープ煮」です。

「豚肉には、糖質の代謝を促進するビタミンB1を多く含み、疲労回復や体力強化にも役立つ」とフードコンサルタントの飯塚律子さんは話します。

焼き豚は肉のかたまりでつくり、食べる時は、7ミリぐらいにスライスして食べる。1回の量は70グラムから100グラム。「糖尿病の予防には、日ごろから食べものの重さを量る習慣を身につけておく」と便利で

あしたも元気 (No.29)

麹で細胞に活力を!

麹とは

麹は「日本こうじかび」とも呼ばれる、日本独特の有用微生物の一種です。穀類などのデンプン質に麹菌を繁殖させたものであり、「かび」の仲間です。

日本古来の酒や味噌、醤油、食酢、漬物、しょうちゅう、甘酒など伝統的な嗜好物は麹が原料となり、醗し出されています。

麹には悪玉腐敗菌の繁殖を抑える働きがあるので保存料などの添加物を使用しなくても保存性に優れています。

麹が日本の土壌に多いのは、多湿地帯という環境の中でよく生育するからです。

有用微生物、つまりかびを飲食品加工に利用するのは日本をはじめ中国や韓国などが多く、かび食文化は西欧やアメリカ、アフリカ大陸にはほとんどありません。

麹の効用

麹は有用微生物で酵素の働きがあり、三大消化酵素が含まれています。

アミラーゼ：デンプン質を消化して糖質に分解する酵素

プロテアーゼ：タンパク質をアミノ酸に分解する酵素

リパーゼ：脂肪を分解する酵素
これらが豊富に含まれています。

また最近の研究では免疫力を高める、健康維持や老化防止に作用するということがも分かっています。

その代表的なものに「**麹酸**」というものの働きがあります。麹酸には強い還元作用があります。還元酵素は生物が生きるためのエネルギーづくりなどに関係する大切な酵素です。細胞の新陳代謝を促す働きがあり、細胞に活力が与えられ健康な体づくりができます。

麹は人間にとって有用なものをいろいろ作り出してくれる素晴らしい「発酵食品」であり「**活性食物**」です。

栄養士 高橋広海

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は任術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

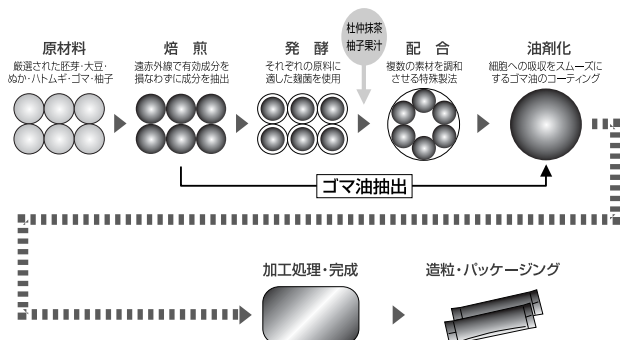
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

『SODロイヤル』が製品になるまで



丹羽博士が開発した特許抗酸化食品 SOD様作用食品 天然材料
自然のミネラル カフェインはゼロ ルイボス茶濃縮型
原産国：アフリカスーパー・ルイボスティー
お茶のタイプ 奇濃縮

【お問い合わせ先】
