

日本SOD研究会報

No.39

飽食や運動不足によって、日本人に肥満が増えている。肥満は高血圧などの原因が指摘されているが、糖尿病の主要原因としても注目を集めている。「ダイエット」などの著書があり、肥満に詳しい千葉大学医学部付属病院第2内科の斎藤康教授に写真に話を聞いた。

【川鍋亮】



糖尿病 7割 肥満が引き金

基準は何？

世の中に太っている人は多いが、単に「太っている」からといって単純に病気とは言えない。太っていてもお相撲さんのように元気な人もいるし、病気でない人もいる。いろんな検査をして異常な値が見つかり、それが臓器を痛めたり、命を縮めるなどがあれば、太っていることが問題になる。一般的に、太ってれば、ひざが痛くなったり、心臓に負担がかかったり、脂肪肝になつたりとQOL（生活の質）を悪くし病気を起こすこともある。

こうした肥満についての厳密な基準

を設けようと、日本肥満学会の肥満症診断基準検討委員会が昨年、WHO（世界保健機関）などに合わせ、肥満の判定と診断基準を作った。表参照。

それによると、肥満とは「脂肪組織が過剰に蓄積した状態」のことを指し、肥満の判定は、身長あたりの体重指数（BMI=Body Mass Index）で判定する。BMIの算出法は、体重（kg）を身長（m）の2乗で割り、その値が25以下なら普通と判定される。そして「肥満」と判定された人のうち、肥満に起因す

る健康障害がある人を「肥満症」という。それを主因とするものとして、2型糖尿病のほか、高血圧、痛風、脳梗塞などがあるという。

子供に急増

では、肥満は日本では増えているのだろうか？斎藤教授によると、子供が特に顕著という。小学生の場合、20年ほど前、肥満は4〜5%だったが、現在では8%ぐらいに増えているという。また40〜50代の男性では、約30%が肥満という。女性は40〜50代では約20%だが、60代になると30%以上が肥満という。

大人の場合でも、子供ほどではないが、徐々に増えている。例えば、国民栄養調査によるBMIの変化をみると、男性は1977年のとき40代のBMI値は平均22.5程度だったが、20年後の97年には23.5とほぼ1ポイント上昇している。これに対し、女性は50代ぐらいまではほとんど変化はないが、60代以上になると、やはりこの20年間に0.8ポイントほどBMI値が上がっている。

なぜ病気に

日本人の食事が欧米型になってきて、脂肪分の摂取が増えているのが主な原因。脂肪は皮下か内臓にたまるが、「皮下脂肪型肥満」はスポーツ選手などに多い。一般的には「内臓脂肪型肥満」が多く、これが問題。糖尿病のほか、高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脂肪肝、痛風などさまざまな病気を引き起こすといわれる。生活習慣が原因と言われる2型糖尿病は、約7割が肥満が引き金になって起きるといえる。

日本肥満学会の「内臓脂肪型肥満」の診断基準は、まずBMI値が25以上で、男性のウエスト周囲が85センチ以上、女性は90センチ以上が上半身肥満を疑われ、さらに腹部の断面像をCT（コンピュータ断層撮影装置）で撮影し、その内臓脂肪面積が100平方センチ以上の場合という。

人が太る背景には、たくさん物を食べることもあるが、その場合インスリンがたくさん出る。しかしそのうちインスリンの効きが悪くなり、糖尿病になるといわれる。また中性脂肪が分解する時に、遊離脂肪酸が出るが、これがインスリンを作るすい臓の機能を悪くするともいわれる。

過食は禁物

食べ過ぎないことが一番。食生活が豊かになって、日本人は必要以上に食べる人が多いという。食べたものをエネルギーとして消費するだけの運動をすればいいが、車社会の弊害もあって歩くことが減り、個々人の運動量も減っている。また、夜間は食べたものが、消化・吸収されやすいので、仕事が遅くなったりして、寝る前にたくさん食べることが肥満につながり、禁物という。

齋藤教授は「体を使わないで食べるから太る」と指摘する。そして「肥満は基本的には個人の責任です。ライフスタイルを見直し、規則正しい食生活をし、内臓脂肪をためないよう、1日20〜30分程度の適度な運動を心がけることが必要」と話す。

BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ≦ < 25	普通体重
25 ≦ < 30	肥満 (1度)
30 ≦ < 35	肥満 (2度)
35 ≦ < 40	肥満 (3度)
40 ≦	肥満 (4度)

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$
 理想体重はBMI=22

- 肥満に起因、関連し減量が必要な健康障害
- 2型糖尿病
 - 脂質代謝異常
 - 高血圧
 - 高尿酸血症・痛風
 - 冠動脈疾患 (心筋梗塞・狭心症)
 - 脳梗塞 (脳血栓症・一過性脳虚血発作)
 - 睡眠時無呼吸症候群
 - 脂肪肝
 - 整形外科的疾患 (変形性関節症・腰椎症)
 - 月経異常

手軽な血糖値測定装置を

闘病20年…治療指導にも尽力

20年以上も糖尿病の闘病を続け、現在、糖尿病の知識普及や患者・家族らへの治療指導などを行っている社団法人・日本糖尿病協会理事長の近藤正さん(76)に聞いた。



ほとんど自覚症状がなかったそうですね？

ええ、普通はのどが渇いたり、多尿になったりするようですが、私の場合は全くそういう症状はありませんでした。52歳ころでしたが、ある日、車を運転して、前がかすんでよく見えなくなりました。普通は視力が1・5でしたからどうしたのだろうと、びっくりしました。ちよつと風邪をひいていたので、そのせいとも思いましたが、

患者に聞く

病院へ行って調べてもらったら、眼底出血をしていて、かなり血糖値も高かったのか、すぐ入院させられました。入院はどのくらい？

「このままだったら失明したかもしれませんよ」と言われましたので、ちゃんと薬を飲んで治療に専念しました。そして糖尿病が落ち着いたところに、目の手術をして幸い視力は回復しました。1ヶ月半後に退院しました。

その後も治療を続けたのですよね。

ところが、たいした症状がないのですよ。痛くもかゆくもないし。仕事の付き合いもあって、酒も飲んだりしてあまりいい患者ではありませんでした。おかげで体がだるくなったり、のどが渇くようになったりして、結局10回ほど入院を繰り返しました。

今は数値は正常なのですか？

その反省もあって、酒は家ではやるほか、食事にも気をつけていて、幸い空腹時血糖値が110〜115mg/dl (110以下が正常)でヘモグロビンA1cも6・2〜6・4 (6・5以下が正常)で体に問題はありません。

糖尿病協会にかかわるようになったのは？

医者に糖尿病を治すにはみんなに言いつつ、同時に協会の活動にも参加したほうがいいといわれたからです。今では全国に約1500ある協会の「友の会」活動を通じて、糖尿病の啓発活動をしています。

糖尿病を減らすにはどうすれば？

血糖値が測れる装置はいま、医師の指導でしか使えないようになっていますが、血圧計のように、だれもが購入でき、使えるようにしてほしいですね。だれでもが家庭で血糖値を簡単に測れば、糖尿病への予防に大いに役立ちます。厚生労働省も、早くだれもが血糖値測定器を使えるようになりますよ。

毎日新聞より

泳げばインスリンも“元氣印”

楽しいエクササイズ

糖尿病が気になる人には水泳もいい。最近ではスポーツクラブのほか市民プールにも温水プールがあるので、利用してみるのも手だ。

水泳は全身の筋肉をつかう運動だ。糖尿病の運動療法が専門の佐藤祐造・名古屋大学総合保健体育科学センター教授によると、ウォーキングやゆっくり泳ぐ水泳に代表される有酸素運動（息を吸ったりはいたりしながら行う運動）は、余分な糖や脂肪を、筋肉で消費できるため「インスリンの働きの低下を抑える作用がある。」という。なかでも水泳は長く続けると筋肉を鍛えるだけでなく、筋力が増えたり筋肉量が増加することがある。また、肥満の人が1時間も2時間も歩いたりジョギングをしたりすると、ひざや足の関節に負担がかかって足を痛める危険があるが「水泳は浮力がつくのでその心配はない」と佐藤教授は水泳の利点を挙げ

る。泳ぎは、平泳ぎ、クロール、背泳ぎなど、自分の得意なもので「マイペー

スで泳ぐ」が基本だ。1回に泳ぐ時間は15〜30分。間に10分ほど休憩を入れ、トータルで1時間から1時間半ほど泳ぐ。「週3日泳げば十分」といい、時間がない人は、週1回プールに通い、残りの日は、1駅分歩いたり、エレベーターの代わりに階段を使って朝夕の通勤時にウォーキングをするなど工夫し

「日常生活に運動を取り入れるのがコツだ」と佐藤教授。泳ぎが苦手という人は、水中歩行でもよく、その場合はプールの水の浅いところ（腰ぐらい）を歩く。

ただし、水泳はおぼれる危険性があるので、準備運動は十分に行い、必ず仲間が監視員がいるプールで泳ぐように心がけたい。「運動療法は、変化がある方が続けやすい。週1回でもプールに行つて、メリハリをつけてみては」と佐藤教授は勧めている。【明珍美紀】



S O D 様作用食品の開発

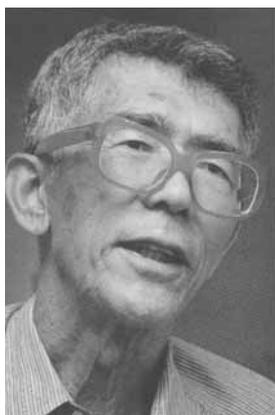
丹羽 S O D 様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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 S O D 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。

S O D 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、ヘーチエット病やリュウマチ、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、S O D 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 S O D 様作用食品は、いま全国何十万人、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だき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.31)

日本の食生活 毎日の食事からみる栄養

お米について

日本人は2000年以上にわたりお米を食べ、お米を中心として魚や肉、野菜などを組み合わせた食生活を営んでいます。

お米はそれ自体の味が薄いことから他の様々な食品とも合いおかずが引き立つことと、良質なデンプン質からなるものという点で日本人の主食となっています。

【お米の種類】

うるち米ともち米に分けられ、含んでいるデンプンの種類が違います。

うるち米…ごはんとして炊いて食べる。コシヒカリなど

含んでいるデンプン↓アミロース(ブドウ糖が1本の鎖状になっている。パラパラ成分)

アミロペクチン(ブドウ糖が枝分かれしている。ネバネバ成分)

もち米…蒸したり炊いたときに粘り気がある。冷めても固くならない。

モチやおかきなど。

含んでいるデンプン↓アミロペクチンのみ

デンプンの種類が違いますが米の成分に栄養的な差はありません。

ごはんは良質な炭水化物食品です。おか

米の成分

精白米をごはんとして炊いたとき	
(茶碗1杯150g)	
エネルギー	252 kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	0.5 g
炭水化物	55.7 g
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
食物繊維	0.5 mg
その他のミネラル	

ずとしてタンパク質や脂質を上手に摂取するにはごはん、おかず、ごはん、おかずと交互に食べるとバランスがよくなります。

また、ごはんは主食であるためタンパク質も重要です。

1日に3食ごはんを食べると約12gのタンパク質が摂取できます。

玄米と精白米

玄米には精白米よりもビタミンB群やミネラルが豊富に含まれています。

ですが、精白米のほうが吸収にすぐれているため、体内で吸収される分はあまり変わりがないとされています。

食物繊維は玄米が豊富に含まれています。

【ごはん健康】

ごはんは食後の血糖値がなだらかです。消化吸収がゆっくり進んで血糖値の変動がゆるやかで、わりと高めに維持されるので腹持ちがいいのです。

ごはんをしっかりと食べていけば間食をしないですむかもしれません。

また、ごはんはインスリンの分泌をあまり刺激しない食品です。

インスリン分泌が激しいと、体内で脂肪をつくり血液中の脂肪を皮下脂肪に貯蔵されやすくなり、肥満につながります。

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

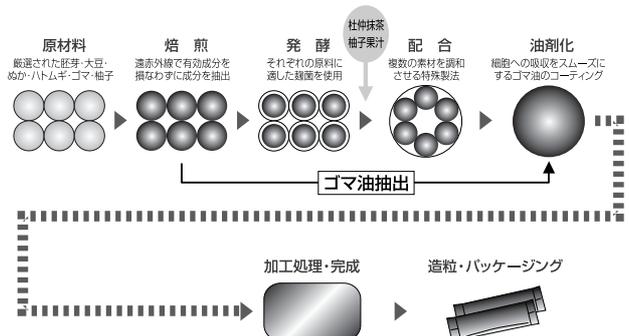
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

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

SODロイヤル

天然製材



自然のミネラル カフェインはゼロ

ルイボス茶濃縮型

ルイボスTX

奇跡のお茶

【お問い合わせ先】