

日本SOD研究会報

No.55

長期の服薬 肝障害注意

平成15年(2003年)9月3日水曜日 讀賣新聞より引用

虫歯が痛めば鎮痛剤、おなかをこわせば整腸剤……。ちよつと具合が悪いとすぐに薬に手を伸ばしてしまう。私事で恐縮だが、記者にはこうした「薬剤依存」の傾向がある。「一刻も早く苦痛から逃れたい」からだだが、やはり良くない、かな？

薬の副作用は様々だが、どんな薬でも起きる可能性があるのが肝障害だ。薬の代謝(分解)を担う肝臓は、副作用に直撃されやすい。アレルギーの一種で、個人ごとに異なっており、前もって予測することは難しいのも厄介だ。

昨年、無認可の中国製「やせ薬」で複数の死者が出たが、死因はすべて劇症肝炎だった。安全性が確認されていない薬を自己判断で飲む危険が浮き彫りになった。だが、医療機関で処方される薬や、街の薬局で買える市販薬でさえ、絶対に安全と断言できる薬は一つもない。

血液検査で肝機能を示すGOT、GPTなどが急上昇し、急性肝炎の状態になる。だるさ、食欲不振、黄だんなど症状が現れるが、無症状のこともある。にきびの治療のための皮膚科で抗生物質

「ミサイクリン」(商品名ミフマイシンなど)を処方された東京都内の女子大生(20)。三か月近く服用を続けていたが、胃の不快感やけん怠感が続き、近所の内科医にかかった。

GOT、GPTはいずれも一〇〇〇を超え(基準値はおおむね四〇以下)、黄だんも出ていた。重い急性肝炎で、大病院に入院した。原因となった抗生物質の使用をやめ、肝臓を守る薬を服用、何とか回復した。同じ抗生物質による劇症肝炎で、死亡したり肝移植を受けたりした例も海外では報告されている。

皮膚や骨などの病気で抗生物質が長期投与されることは少なくない。女子大生も、血液検査を受ければ未然に防ぐことができたはずだが、肝機

市販薬でも副作用 不調感じたら内科医へ

痛風の治療薬ベンズプロロン(商品名ユリノームなど)は六例の死亡者を出し、厚生労働省が二〇〇〇年に緊急安全性情報を出している。医師の処方せんが不要な市販薬も例外ではない。たとえば市販の風邪薬にも含まれる解熱鎮痛剤アセトアミノフェンは鎮痛剤の中では安全性が高いとされているが、それでも一定量を超えると肝障害を引き起こす可能性がある。「薬剤性肝障害は発症頻度は低くむやみに恐れる必要はないが、注意事項(下の表)は知っておくべきだ。長期服用の際には、血液検査で肝機能を調べる慎

能まで調べないことが多いのが実情。少しでも体調不良を感じたら、いったん服用をやめ、内科医にかかるべきだ。「ほとんどの薬剤性肝障害は服用開始から二か月以内に発症することが多いが、数か月たつて突然起こることもある」と慶応大病院内科講師の加藤真三さんは注意を促す。国内では死亡者が出るなどの重い肝障害を起こしたことがある薬は下の表の通り。日常的によく処方される薬も多い。糖尿病治療薬「トログリタゾン」(商品名ノスカル)は、一九九七年の発売から一年以内に七十四人が重い肝障害を起こし、四人が死亡。二〇〇〇年に発売中止となった。

薬剤性肝障害予防のために

- 1 生活習慣病(糖尿病、高血圧、高尿酸血症など)は、まず食事や運動など生活習慣の改善から始めること
 - 2 薬の効果と副作用をはかり、効果が上回る時に服用する。一方、急な服用中止で症状が悪くなることもあるので、やめるときには医師に相談すること
 - 3 服用が長期にわたる場合は、定期的な血液検査を受けること
 - 4 だるい、食欲がない、尿の色が濃い、皮膚や白目が黄色い、かゆみや湿しんが出るなどの症状が出たら医師に相談すること
 - 5 複数の診療科を受診する時には、服用中の薬を医師に知らせること。同系統の薬が重なって、また飲み合わせによって副作用が強まる可能性がある
- 漢方薬や民間療法にも副作用があるので、上記の注意は変わらない

最近、重い肝障害が報告された薬剤(商品名)

- ・痛風治療薬「ベンズプロロン(ユリノームなど)
- ・糖尿病薬「アカルボース(グルコバイ)
- ・抗生物質「クラリスロマイシン(クラリスなど)
- ・消炎鎮痛剤「ロキソプロフェン(ロキソニンなど)」「モフェゾラク(ジソベイン)
- ・B型肝炎治療薬「プロパゲルマニウム(セロシオン)
- ・気管支ぜんそく治療薬「セラトロダスト(プロニカ)
- ・高血圧剤「塩酸トドラジン(アピラコールなど)
- ・抗血小板薬「塩酸チクロピジン(パナルジンなど)
- ・前立腺がん治療薬「フルタミド(オダイン)
- ・抗がん剤「テガフル・ウラシル(ユーエフティ)

重さも必要(加藤さん) むやみな薬の服用に伴う危険について 記者もあらためて心に刻んだ

がん治療の『常識』点検

平成15年(2003年)8月20日水曜日 讀賣新聞より引用

2人に1人は、一生のうち何らかのがんになると言われる。多くのがんの治療は「手術が第一」といった「常識」があるが、納得のいく治療を受けるには、正しい知識を持つことが大切だ。がんにまつわる常識を点検した。

早期がんには手術？

放射線治療の選択も

早期がんは手術で取り、進行して手術が難しい場合は抗がん剤や放射線などの治療をする。がん治療の常識とされるが、正しいとは限らない。

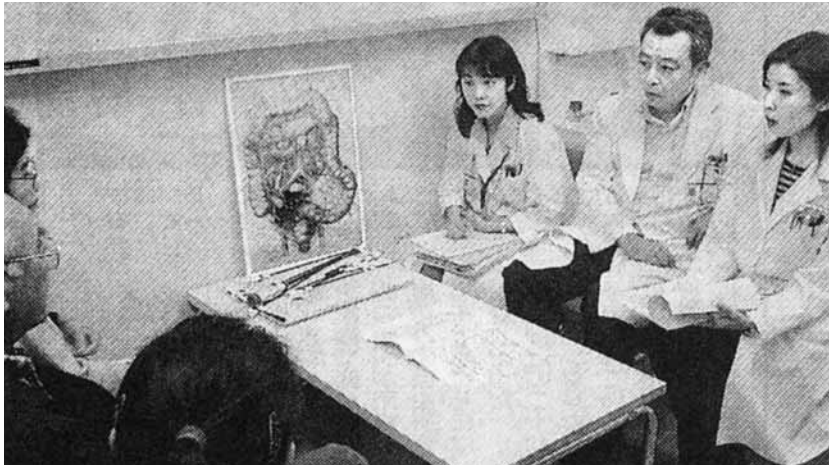
早期の前立腺がんを手術した場合、治療しない場合に比べ、前立腺がんでの死亡率は低くなるが、他の原因を含めた死亡率は変わらない、という北欧での研究が昨年、発表された。

手術すると、尿漏れや性功能障害の副作用が出るが多い。特に高齢者の場合、早期なら治療しないで経過をみる方が良い可能性もある。

甲状腺がんでも、九割は進行が遅い「乳頭がん」という型が占める。欧米では、がんの大きさが一センチ以下でこの型なら、原則として手術はしない。

子宮頸がんなどでは、手術と放射線の治療成績は同等とされる。女性

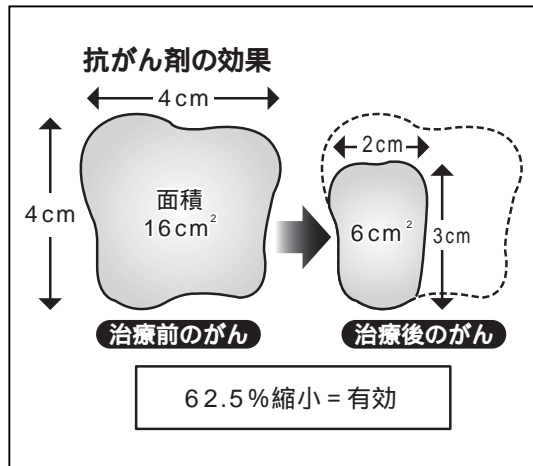
にとって子宮を切除するかしないかは切実な問題だ。どのがんでも医師とよく話し合って治療方針を決めたい。



患者への説明をする小泉和三郎さん(右から2人目)と北里大東病院で、小泉さん提供)

抗がん剤で治る？

完全に消えることはまれ



「この抗がん剤は効きます」と言われると、「がんが消える」「がんが治る」と思いがちだ。

抗がん剤は通常、コンピュータ断層撮影(CT)などの画像で、がんの面積が半分以上、縮小した場合に「有効」と判断される。

縮小割合が50%未満なら「不変」、逆に25%以上大きくなると「悪化」。がんが完全に消える「著効」はまれだ。

しかし、がんはいつたん縮小しても、

再び増大することが多い。例えば、比較的效果が高いとされる飲み薬の抗がん剤の場合、転移のある胃がんで、効果があつた割合を示す奏効率率は約45%、百人中四十五人で、がんが半分以上になるという意味で、45%が治るわけではない。有効であることと治ることは違うと知って治療を受けたい。

副作用は仕方ない？

十分な説明で軽減も

抗がん剤はがん細胞を殺す薬だけに、全身への副作用も大きい。

患者にとって、髪の毛が抜ける、吐き気、下痢などはつらい副作用だ。一方、医師は、これ以上抗がん剤を続けられない、命にかかわるなど重大なものでなければ軽視する傾向がある。

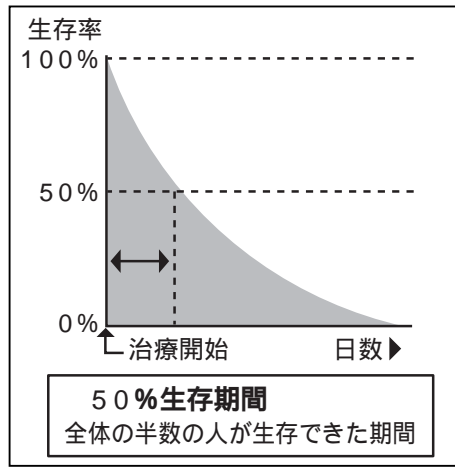
北里大東病院(神奈川県相模原市)消化器内科講師の小泉和三郎さんは、きちんと治療方針や副作用などの説明をするほど、理解が深まり、闘病の意欲も高く、副作用が少なく、薬の効果も高まると感じる「と言つ」。

「吐き気止めなど副作用を抑える方法は進歩している。根気よく治療を続けるためにも説明と理解が重要」と強

調する。

余命の意味は？

統計上の50%の生存期間



ドラマで、あと「か月の命」と宣告される場面がよく見られるが、医学的には正しい言い方ではない。余命は「生存期間」と言い、「その治療を受けた人の50%が生きている期間」という意味だ。

転移がある胃がんには先の経口抗がん剤を使った場合の50%生存期間は八か月。一か月未満で亡くなる人もいれば、数年以上、生きる人もいる。抗がん剤が効いても、生存期間が延びない場合もある。

統計上の数字であり、一人一人の患者がいつまで生きられるかは医師にも分からない。

日本生活習慣病予防協会HPアドレス <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

生活習慣病講座

平成15年9月23日(火)産経新聞より引用

高血圧の9割は、本態性高血圧。遺伝や生活習慣が複雑にからみ合っただけで発症する生活習慣病です。その予防法について、東京慈恵会医科大学健康医学センターの和田高士センター長に聞きました。(大戸一恵)

高血圧になりやすいのはどんな人でしょう

「遺伝的な要因が強く、血縁者に高血圧の人がいるほど確率が高くなります。例えば、両親とも高血圧の場合は子供の約7割、どちらか一方でも半数近くが発症するというデータもあります。また、生活習慣の乱れでも発症します。

予防できますか

「どちらでも、生活習慣を改善することで予防できます。慈恵医大では『一無喫煙しない・二少(少食、少酒)・食べ過ぎない、飲み過ぎない・三多(多動、多休、多接)運動、休養、多くの人や物に接し、ストレスを解消』という健康標語を掲げています。この6項目と血圧の関係を健康な6677人で調べたところ、3つ以上実行している人では2つ以下よりも血圧が低いという結果がでました。さらに実行数が多いほど、高血圧予備軍の正常高値血圧や高血圧の割合が少ないことも分かりました。

『一無・二少・三多』は、高血圧予防に有効だということです。」

SOD様作用食品の開発

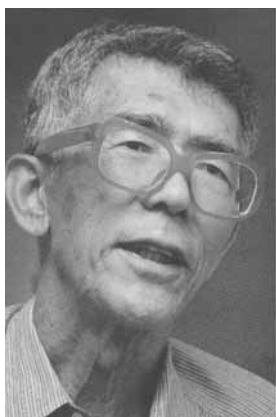
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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編を越えます。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、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が、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.47)

食物繊維を摂取しよう

食物繊維 (ダイエタリーファイバー) とは?

「ヒトの小腸内で消化・吸収されにくく消化管を介して健康の維持に役立つ生理作用をする食物成分」つまり、食品中の消化されない成分のことで、生活習慣病や便秘を予防、改善するのに欠かせない大切な栄養素です。

食物繊維が不足すると大腸がんなどの要因となります。

食物繊維には発ガン物質、コレステロール塩分などをスムーズに体外に排出する働きがあります。

また、ビフィズス菌などの腸内での善玉菌を増やす働きがあります。

食物繊維の種類

食物繊維には、植物の細胞壁中にあるセルロースなど水に溶けない「不溶性食物繊維」とくだものなどに多いペクチンや海草中に多いアルギン酸など水に溶ける「水溶性食物繊維」の2種類に分かれます。

不溶性 多く含まれているもの

セルロース・・・小麦全粒粉 ふすま(ブラン)

野菜・穀類

ヘミセルロース・・・ふすま(ブラン)、シリアル

穀類、豆類

リグニン・・・シリアル、ふすま(ブラン)

古くからた野菜、果物

キチンキトサン・・・カニやエビの殻

水を吸収し、大腸の機能を円滑にさせる。便の量を増やし、便秘予防、腸内環境の改善

水溶性 多く含まれているもの

ペクチン・・・リンゴや柑橘系の果物、野菜
食物ガム・・・オートミール、豆類
グアーガム・・・グアーの種子

アルギン酸・・・こんぶ、わかめ
コンニャクマンナン・・・こんにゃく、いも

寒天・・・テングサ、オゴノリ
脂肪の吸収を減らしコレステロール値を下げる

胃の内側に膜をつくり食後の糖がゆっくり吸収されるようにする・・・血糖値の上昇抑制

便秘の予防、改善
腸内で善玉菌を増やす

食物繊維を摂ろう

1回使用量 含有量

食物繊維の1日の目標摂取量 20~25g

食品中の食物繊維量 不溶性、水溶性の両方含む。

ごはん1膳(150g)	0.6g
ごはん(胚芽米)1膳(150g)	0.9g
玄米70g	2.4g
食パン6枚切り1枚	1.4g
うどん(生)1玉(140g)	1.7g
そば(生)1玉(140g)	3.5g
オートミール35g	3.3g
枝豆70g	3.9g
かぼちゃ100g	2.4g
グリーンピース50g	3.8g
ごぼう50g	4.3g
とうもろこし1本(200g)	3.4g
ブロッコリー1/2株(100g)	3.1g
ほうれんそう1/4束(80g)	2.7g
切干大根20g	4.8g

オレンジ1個(200g)	2.2g
干し柿1個(200g)	10.7g
キウイ1個(100g)	2.5g
桃1個(300g)	3.1g
りんご1個(300g)	3.3g
干しいたけ2枚(8g)	2.7g
こんぶ10g	2.7g
ひじき10g	5.5g
あずき30g	5.3g
いんげんまめ50g	6.7g
大豆(水煮)50g	3.5g
納豆50g	4.5g
アーモンド10粒	1.7g
くり5個(100g)	3.4g

1回の食事でまとめてとるのは難しいので、3食バランスよく食べる事が大切です。

幅広い食品から摂取しましょう。

【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))
- 「医は仁術なり」(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

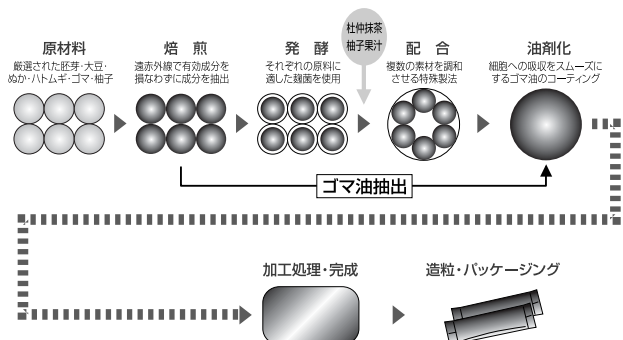
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

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 天然製剤

自然のミネラル カフェインはゼロ

ルイボスTX ルイボス茶濃縮型

奇跡のお茶濃縮タイプ

ゴフ・ルイボステ

【お問い合わせ先】