

日本SOD研究会報

No.61

がんの3.2%放射線診断が原因

平成16年(2004年)3月10日水曜日 讀賣新聞より引用

日本のがんの3.2%は放射線診断が原因、との推計を英国の専門家グループがまとめた。放射線診断と発がんとの関係などについて、自治医大Rーセンター管理主任の菊池透さんと愛知医科大講師の大野和子さんに聞いた。(中島久美子)

Q 放射線を浴びると、なぜがんになるのですか。

A がんは細胞にある遺伝子の本体であるDNAが傷つくことが原因です。放射線は、たばこなどと同様にDNAを傷つけ、発がんにつながると考えられています。

Q 検査による被ばく量はどのくらいですか。

A 私たちは普通に生活していても、宇宙などからの自然放射線を年間約2.4ミリシーベルト(実効線量)浴びています。放射線診断では、撮影条件により異なりますが、医療機関で行う胸部エックス線撮影は0.02ミリシーベルト程度、通常のCT検査では高くて10ミリシーベルトです。放射線がこの量を超えると発がんす

る、という値はないとされていますが、広島・長崎の被ばく者の調査では、統計的に被ばくで発がんが増えたとみられるのは、白血病が2000ミリシーベルト以上、その他のがんは5000ミリシーベルト以上の場合でした。

Q 検査の被ばく量より高い値です。

A 検査のような低線量被ばくと発がんの関係はわかっていませんが、著名な統計学者らのグループが昨秋、一度に10〜50ミリシーベルトを浴びると発がんの可能性が高まる、と報告しました。逆に、低線量被ばくは発がんを抑える、との研究もあります。

放射線の専門家で組織する「国際放射線防護委員会(ICRP)」は、

より安全な対策を講じるため、「発がんの可能性は、低い線量でもあり、浴びる量が増えるほど高まる」との仮説をとり、無用な検査を避け、照射量を減らすことを提唱しています。

Q 放射線を浴びて起きやすいがんはありますか。

A 広島・長崎の調査では、放射線が発生しやすいのは白血病、甲状腺がん、乳がんです。白血病は発症まで最短二年程度で、そのほかのがんは十年以上ありました。

Q 妊娠中に検査を受けた場合、胎児への影響はどうですか。

A 胎児の被ばくが5000ミリグレイ(吸収線量)を超えると奇形など異常が起こる可能性があります。1000ミリグレイ未満なら起きないとされています。子宮に放射線があたる骨盤CT検査でも、胎児の被ばくは一回あたり20〜30ミリグレイです。通常の放射線診断を受けたからといって中絶する科学的根拠はありません。

Q 検査と精密検査では被ばく量は違いますか。

A はい。肺がんの疑いで、CTで見ながら針を刺して組織をとるような精密検査では、細かな画像が必要で線量も多いですが、人間ドックなどでは、がんの疑いのある塊

を見つければいい。画像が多少粗くても可能で、被ばく量は精密検査の十五分の一程度です。

Q 検査を受けた時の被ばく量を知ることができませんか。

A 個々には測定できませんが、照射時間や出力から推定値を計算できます。心配なら撮影を担当する診療放射線技師や医師に聞いてください。

Q 安心して検査を受けるには？

A 検査の目的は、正確な診断・治療を行い、誤診や見落としを避けることです。まず主治医に、なぜ必要なのかを聞いてください。

例えば事故で外傷があり、内部の出血や骨折を確かめる時、激しい吐き気など症状があるのに原因がわからない時、がんの疑いがあつて細かな病変の状態を診ないと治療ができない時などは、必要な検査として受けるべきでしょう。逆に、セカンドオピニオン(主治医以外の意見)を求める時などは、主治医に検査写真の貸し出しやコピーを頼み、度重なる検査を避けることが望ましい。「問題ないと思うが、念のため」という検査も、必要性を十分納得して受けましょう。

無用な検査避ける 心配なら被ばく量聞いて



からだの質問箱

平成16年(2004年)3月10日水曜日 読書新聞より引用

止まらない 耳のかゆみ

成人したところから、ずっと耳のかゆみに悩まされています。耳あかが、べつとりと湿っています。かゆくて夜中に目が覚めることもあります。

(兵庫・36歳主婦)

神尾 友信

神尾記念病院外来医長

(東京・御茶ノ水)

耳あかは、鼓膜までの「外耳道」の皮膚の上皮(角質層)がはがれ落ち、これに皮脂腺や汗腺の分泌物や毛、ほこりなどが混ざってたまつたものです。普通は乾いています。体質的に軟らかい耳あかもありますが、軟らかいから病気だとか、耳がかゆいということはありません。

耳の中がかゆくなる病気には、外耳道の湿疹や真菌症、アレルギー(花粉症、アトピーなど)、まれに腫瘍などが考えられます。

湿疹は、外耳道に起きる皮膚炎で、そこに細菌が感染すると、かゆみや痛み、耳だれを伴うこともあります。真菌症は、慢性の中耳炎や鼓膜炎の後、外耳道に真菌が感染する病気で

耳鼻科で細菌の有無調べよう

す。かゆみや痛み、耳だれを伴うことがあり、外耳道に白や黒の真菌の塊ができます。花粉症は、皮膚の症状の一部として、耳のかゆみを伴うことがあります。

こうした病気を正確に診断するには、耳鼻咽喉科で耳鏡や顕微鏡での診察を受けたり、耳だれの細菌を調べることが必要です。

外耳道の皮膚には自浄作用があり、耳あかは自然に外に出ていく仕組みになっています。ですから、毎日耳あかを掃除する必要はありません。二―三週間に一回で十分です。

入浴後に、綿棒でそつと触る程度でよいでしょう。太い綿棒は、耳あかを必要以上に取り過ぎて、かえって外耳炎を引き起こしたり、耳あかを奥に押し込んだりしてしまうことがあります。綿棒は、小児用の細いものをお勧めします。

足のしじりが治らない

昨秋、右足のくるぶしの上に鶏卵大の「結節性紅斑」ができました。皮膚科で薬を飲んでいますが、よくなりません。

(大阪・女性)

神田 奈緒子

帝京大皮膚科助教授

(東京・板橋)

結節性紅斑は、主に足のひざから下にかけて、痛みや熱感のある赤いしじりです。皮下脂肪の組織にリンパ球などの細胞が集まり、炎症を起こすためにできますが、通常は数週間自然に消えます。大人の女性に多く、発熱や関節の痛みを伴うこともあります。

原因は、溶連菌や結核菌などの感染症が多いですが、まれにサルコイドーシスやペーチェット病、潰瘍性大腸炎などの免疫の異常による病気や、薬の副作用によるものもあり、様々です。

このため、結節性紅斑の原因となる病気を突き止めることが大切です。正確な診断には、しじりの組織を採って調べる「生検」を受け、組織の変化を調べます。血液検査や、溶連

原因となる病気の診断を

菌など細菌の培養検査、血管炎など足にしじりをつくる他の病気がでないことも、確認する必要があります。

治療は、足を安静にし、長時間の立ち仕事を避けます。眠る時も枕などを使って、少し足を上げるようにします。痛みや熱が激しい時は、非ステロイド系の抗炎症薬を内服します。溶連菌感染が原因の時は抗生物質を使うこともあります。

お手紙からは、溶連菌の感染2はないようですが、安静だけではよくなりません。非ステロイド系の抗炎症薬を短期間、内服した方がよいかもしれません。医師に相談してください。

正確な診断のため、エックス線撮影やツベルクリン反応、たんの培養などの検査も受けておきましょう。しじりが新しくできたら生検を受け、診断を確定させましょう。



皮を少し使っただけで余らせていませんか？

ゆず

有効活用する方法教えます

冬の食卓を風味豊かにしてくれる「ゆず」。

ただ、香りづけに使うのは皮をほんの少しだけで、使いきれない場合も多い。

有効活用する方法はないものか。【國保環】

平成16年(2004年)3月10日水曜日
毎日新聞より引用

★佃煮も

ゆずの産地として有名な高知県の馬路村。ゆずが暮らしに根づく村での利用法を同村農業協同組合販売課の笹岡和仁さんに聞いた。

最も簡単なのが、ゆずを搾って果汁を利用する方法。ご飯に混ぜれば酢飯のようにさっぱりとした風味で食が進む。また、刺し身を食べるときにしょうゆと混ぜたり、大根おろしに混ぜてもいい。

皮はざつとゆがいてから細かく刻み、みそと砂糖と合わせて炊くと「ゆずみそ」になる。分量は好みだが、田菜やゆでた野菜につけて食べるとおいしい。笹岡さんのお薦めは「ゆずの佃煮風」で、これは刻んだ皮をしょうゆと砂糖で甘辛く煮るだけ。「ほろ苦くて、香りもよいので、ぜひ試してほしい」と話す。村では、ゆずの種を化粧水にする女

食べるもよし、化粧水にも

性が多い。作り方は簡単。ガラス瓶の中に天日で干した種を3分の1ほど入れ、甲類焼酎を口までいっぱい注ぐ。時折、瓶を振って、20日くらい置くとトロツとした液体になる。種をガーゼや網でこして完成。手や顔につけると、肌がつるつるになるそうだ。

★韓国では

「韓国では、ゆず茶を飲むと風邪をひかないと言われている、一年中飲んでいきます」と話すのは、韓国料理研究家の鄭泰慶さん。約2週間でできる、ゆず茶の作り方を聞いた。

★韓国ゆず茶の作り方

- 《材料》ゆず4〜5個(約500グラム)▽同量の砂糖好みでハチミツ▽500グラム入る程度の瓶
1. ゆずはよく洗い、横半分につけて種を取り除き、果汁を搾る
 2. 皮を4等分に切る。白い内皮も取るときれいに仕上がる
 3. 皮を2センチくらいの長さに千切りにする
 4. 煮沸消毒した瓶に、砂糖とゆずを段々に重ね、一番上には砂糖をたっぷり。最後に搾った果汁を加える
 5. 室温で2週間くらい置き出来上がり。お湯に好みの量を入れて飲む

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、ペ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、いま全国に何十万人、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

あしたも元気 (No.53)

からだを丈夫にする生活習慣

肌を丈夫にしよう!

肌の老化を早めるのは紫外線!

日に焼けた小麦色の肌は健康のシンボルのようにいわれていましたが近頃では日焼けした肌は紫外線によるダメージとされているようです。昔と比べると、地球を取巻くオゾン層の破壊などによって地上にやってくる太陽光に含まれる紫外線の量が多くなっているからだと言われています。紫外線にはA波とB波があり、A波は肌を黒くし皮膚の奥まで作用し、しみやそばかすの原因となります。B波は皮膚が赤くほてったり、水ぶくれの原因となります。

紫外線の量は5〜8月にかけてがピークとなり、1日というとう、午前10時から2時までが最も強いとされています。

肌の老化

人間の体の中で、最も早く老化現象があらわれるのは肌です。紫外線を受けた肌は、皮膚の表面の内側にあるメラニン色素が紫外線を吸収して皮膚を守ろうとしますが、繰り返し紫外線を浴びたり栄養素の不足、ストレス、ホルモンバランスなどによってメラニンがそのまま沈着してしまつたのがしみやそばかすです。また肌の弾力やみずみずしさを保つコラーゲンは紫外線によってカラカラになつてしまいます。こうしてできるのがしわです。

肌に必要な栄養素

＜ビタミンC＞
ビタミンCにはメラニン色素の生成を抑える働きがあります。

そしてできてしまったしみやそばかすを薄くする働きもあります。またビタミンCには活性酸素の発生を抑える抗酸化作用があります。(活性酸素はしみやそばかすを誘発します) さらに肌の弾力やみずみずしさを保つコラーゲンを生成する働きがあります。

●ビタミンCを多く含む食品・・・新鮮な野菜や果物。ヘプロックコリー・小松菜・ほうれん草・じゃがいも・キウイ・いちじく・レモンなど

＜ビタミンE＞

ビタミンEはホルモンの分泌に関与するビタミンで皮膚全体の代謝を促進する働きがあります。また末梢血液循環までよくするので皮膚のすみずみまで酸素と栄養素を運びます。

ビタミンEを多く含む食品・・・ごまやアーモンドなどの種実類や植物油

＜ビタミンA＞

ビタミンAには皮膚や粘膜を保護する働きがあります。ビタミンAが不足すると肌の潤いがなくなり角質層が厚くなり、ざらざらとした状態をつくりやすくなります。また細菌による抵抗力も落ちるのでにきびなども出やすくなります。

ビタミンAを多く含む食品・・・緑黄色野菜、柑橘類、レバー、牛乳、卵など

＜ポリフェノール＞

ポリフェノールとはビタミンの働きを助けて肌の老化現象を防ぐ抗酸化物質です。植物性食品の多くはポリフェノールを含んでいます。特にトマトなどに含まれるリコピン、赤ワインなどに含まれるアントシアニン、緑茶などに含まれるカテキンは抗酸化作用が強いとされています。

【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いたします。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者的心」(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

(03-5787-3498) までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

