

# 日本SOD研究会報

No.76

## 総コレステロール 無関係 心筋梗塞

毎日新聞7月16日から引用

血液中の総コレステロールの値は、心筋梗塞を発生する危険性とほとんど関係がないとの調査結果を、青森県立保健大の嵯峨井勝教授（環境保健学）らが15日、東京都内で開かれた日本動脈硬化学会で発表した。関係するのは血圧や「善玉」と言われるHDLコレステロールの値だった。嵯峨井教授は「総コレステロールより血圧に注意し禁煙と運動で善玉コレステロールを増やすべきだと訴えている。【高木昭午】青森の教授指針に異論――

喫煙者や45歳以上の男性、55歳以上の女性は220未満に抑えるべきだとの指針を発表している。220以上は全国で2300万人と推定されるが、今回の調査は指針に疑問を呈する形となった。嵯峨井教授らは、04年度に青森県内で健康診断を受けた40歳以上の男女1491人について、総コレステロール値やHDL、血圧、年齢、性別、喫煙の有無を調査。全国の男女5万人を6年間追跡して心筋梗塞の発症率を調べた別の調査と比較した。

総コレステロールが260程度でも、大半の人の発症率は1%未満にとどまった。180程度でも、喫煙などの影響で発症率が約5%に達する人もおり、総コレステロール値と心筋梗塞の発症率にはほとんど関係がなかった。

佐久間一郎・前北海道大講師（循環器科）の話 私たちが北大で実施した分析でも、心筋梗塞の発症と総コレステロールに關係はなかった。学会の指針は、遺伝的にコレステロールが高まって心筋梗塞を起こしやすい人を含むデータをもとに作られた可能性がある。

## 子どもの寝冷え

辻野芳弘 大手前病院小児科部長

夏は子どもが寝冷えをしやすい季節です。寝冷えをすると、せきやくしやみ、下痢などの症状が出て、元気もなくなり、せつかくの夏休みが台無しになります。子どもの寝冷えを防ぐには、お母さん方の心配りが大切です。



・寝冷えは「起る」  
気温の低下する明け方は体温も低下し、寝冷えしやすい

夏は薄着で寝ているうえ、寝ているうちに寝具をはねのけてしまうこともあり、子どもが「寝冷え」をしやすい時期です。寝冷えをすると、朝、せきやくしやみ、鼻みずが出たり、おなかの調子が悪くなり、元気もなくなりやすくなります。そのため、寝冷えをしやすい子は、体が弱いのではないかと考えがちですが、そんなことはありません。実は寝冷えによるさまざまな症状は、生命活動を維持している自律神経が、体の冷えから身を守るよう働くことから起こる、生理的な反応だからです。

わたしたちが意識しなくても、心臓や胃腸などが自然に働くのは、「自律神経系」の作用によりです。自律神経系には、「交感神経」と「副交感神経」とがあり、それぞれ逆の働きを担っています。

交感神経は体を活動状態にするように働くので、「血圧を上げたり、脈拍や呼吸を速くする、胃腸などの消化器の運動を抑制する」などの作用があります。

副交感神経は、基礎的な生命活動を保ち、体を安静状態にするよう働きます。そのため交感神経とは逆に、「血圧を下げる、脈拍や呼吸を遅くする、消化器の運動を促進する」などの作用があります。

こうした作用の違いから、活動期である昼は交感神経が中心になって働き、安静期である夜や就寝中は、主に副交感神経が働くこととなります。その結果、私たちの体は、昼は体温が高く、夜は体温が下がります。

1日のうちで体温が最も下がるのは、午前4〜6時ぐらいの明け方です。一方この時間帯は、気温がぐつと下がるときでもあり、おなかなど体の一部を露出して寝ていると、体の熱が奪われます。

熱が奪われると、体温がさらに低下して生命維持に支障が出るため、それを防ごうと副交感神経が働き、末梢の血管から、体の中心部へと血液を集めます。すると、消化器や呼吸器の毛細血管に血液がたまり、血液中の水分が内臓の粘膜にじみ出て

きます。

そのため、例えば、肺やのどなどの呼吸器の粘膜表面に水分がたまると、「呼吸がゼーゼーする」「たんがたまり、せきが出る」といった症状が現れます。同様のことが鼻に起こると、「鼻みず、鼻づまり、くしゃみ」の原因になります。胃の粘膜表面に水がたまった場合は、消化酵素の働きが悪くなり、「食欲低下」につながりますし、腸に起こると、便が水状になる「下痢」の症状が現れます。

このようなメカニズムは、年齢には関係がありませんので、寝冷えは大人でも起きます。しかし、いくつかの理由から、子どものほうが寝冷えしやすいといえます。その一つに、子どもは就寝中によく動き、寝具をはねのけやすいことがあげられます。

また、体の表面積を体重で割った値は、子どもの方が大人より大きく、それだけ熱を奪われやすくなっていきます。さらに、子どもは体温調整の能力が未熟なため、体が冷えたとき血管を収縮させて、体表面から熱が奪われないようにするシステムが、まだ十分に働きません。

このように、子どもの体は、大人とは違い、寝冷えしやすいことを知っておいてください。

・寝冷えはなぜ怖い？  
寝冷えした体にウイルスが感染し発熱することも

前記のように、寝冷えをすると、「せき、たん、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、呼吸がゼーゼーする」といった呼吸器症状や、「下痢、食欲低下」などの消化器症状が現れます。しかし、これらの症状は、いわば環境への適応反応によって起こる生理的現象なので、寝冷え自体は病気とはいえません。

問題は、寝冷えした体には、「ウイルスが感染しやすい」ということです。寝冷えをすると、熱が出ることでありますが、実は寝冷えが直接の原因ではなく、ウイルスに感染して、いわゆる「夏かせ」を引き起こしたことにあります。寝冷えをすると感染しやすくなるのは、呼吸器の粘膜に血液中の水分が入り込み、通常以上に粘膜組織がしっとりしているため、呼吸によって吸い込んだ空気中のウイルスが付着しやすいからです。

ウイルスに感染すると、1〜2日後に発熱とともに、せきや濃い鼻みず、腹痛、下痢、時には発疹などの症状が出てきます。いわゆる「夏かせ」です。子どもの夏かせには、「咽頭結膜熱（プール熱）」「ヘルパンギーナ」「手足口病」などがありますが、多くの場合、寝冷えの状態から進展して、夏かせに至るのです。しかし、大人の場合は、感染しても、病原体などから体を守る免疫システムが働くため、安静にしていれば、たいていは自然に治っていくものです。

ところが、免疫力がまだ低く、抵抗力の弱い子どもは、ウイルスが全身に広がり、脳にまで侵入することがあります。

そのため脳の髄膜に炎症を引き起こし、「無菌性髄膜炎」という怖い病気にかかることもあります。「無菌性」とは、病原体がウイルスで、細菌ではないという意味です。放置しておくとならば、脳に障害を残すこともあるため、早期に治療しなくてはなりません。無菌性髄膜炎の中心的な症状は、強い頭痛と嘔吐ですが、小さな子どもの場合は、あまり頭痛を訴えないため、高熱が出たり、嘔吐を繰り返すことで発見されることが多いようです。

無菌性髄膜炎は、「海水浴などで疲れてぐっすり眠り込み、寝冷えをしてしまふ。2〜3日して、高熱を発する」というケースがよく見られます。疲労により、体の抵抗力が落ちると、寝冷えから重症の感染症に進行しやすくなるのです。子どもが夢中で遊んだあとの寝冷えには、十分注意する必要がありますといえるでしょう。

また、年齢が低い子どもほど、免疫力が未熟なために、怖い病気を引き起こしやすくなります。寝冷えから夏かせをひいたとき、小学生などの比較的大きな子どもでは、しばらく様子を見ていてもよいのですが、乳幼児などの小さな子どもでは、熱が出たらなるべく早く小児科を受診するようにしてください。

顕著な発熱がないまでも、「しつこ

いせきが出る、下痢がひどく粘液便となる、食欲がない、不機嫌」という症状が出たときには、ウイルスに感染している可能性が強いので、受診するのがよいと思います。医師は、去痰剤やせき止め、下痢止め、消化剤などの薬で対症療法を行ったり、感染症の予防として、抗生物質を投与するなどの治療を行います。

・対応と予防  
寝冷えをした子どもには水分補給を忘れずに

寝冷え自体は病気ではないとはいえ、感染しやすい状態になっていきますから、寝冷えらしいと思ったときには、十分な観察と管理が必要になります。

お母さん方が特に注意しなくてはいけないのは、子どもが脱水状態にならないよう、水分補給を忘れないことです。子どもの体は水分が多く、例えば赤ちゃんの体重のうち80%は水ですから、少しの水分の不足でも、脱水状態に陥ることがあります。

人体の基本単位である細胞は、生命維持のための工場として働いています。この工場が十分に働くためには、水分が不可欠なのですが、細胞中の水が不足して脱水状態になると、工場の機能が低下し、正常な生命活動に支障が生じます。

寝冷えをすると、食欲が低下するため、水分の摂取も少なくなりがち

です。子どもが欲しがらなくても、水分を十分に与えるように気をつけてください。飲み物は、子どもが飲みたがるのなら冷たいものでもかまいません。ただ、ジュースの場合、砂糖を使つたものは、下痢の原因になるため、果糖である生のフルーツでつくつたもののほうが適しています。飲み物を与えるときは、一度にたくさん飲ませると、吐くことがありますから、少しずつ、1日に何度にも分けて、飲ませてください。

熱があるときには、1日に何度も検温し、体温の変化をよく把握しておいてください。そして38度以上になった場合には、水枕や冷たいタオル、市販の解熱剤などで、熱を下げるようにしてください。

一方、寝冷えを予防するのに最も重要なポイントが、体の露出部を冷やさないようにすることです。できれば、夏でも薄い長そで、長ズボンのパジャマを着せ、肌が出ないようにします。腹巻きをさせるのも、よいと思います。

子どもの部屋を冷房する場合は、26〜27度ぐらいの、大人には少し高めかなと思われる温度に設定しましょう。

また、夏休みは、とかく不規則な生活になり、体調を崩しやすくなります。夜更かしをして寝不足にならないようにし、暴飲暴食にも気をつけてあげてください。

食事で注意したいのは、消化が悪く

下痢を起こしやすい油を多く含む食物を、夜にたくさん食べないようにすることです。やはり下痢を起こしやすい牛乳も、就寝前にたくさん飲むのは避けたほうがよいでしょう。

### ・寝冷えの予防法・

・体を冷やしすぎない  
薄手のものでもよいので、手首、足首まで隠れるパジャマを着用させる。



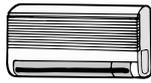
・飲みすぎ、食べすぎをしない  
油が多用されている食物(スナック菓子など)や繊維質の多い食物は、消化されにくいのでほどほどに。



・室内温度をこまめに調節  
年齢によって異なりますが、3歳以下の子どもなら26〜27度が適温です。

・規則正しい生活を

起床時間・就寝時間を決めて、規則的な生活サイクルを守るようにしましょう。



## SOD様作用食品の開発

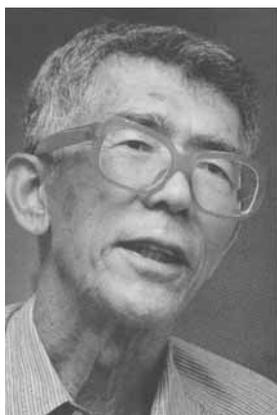
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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、ヘーチェ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

あしたも元氣 (No 68)

骨を丈夫に健康に！

人間の骨は体を支えていて、ビルでいえば鉄骨の役割をしています。硬くて丈夫でなければならぬのです。

骨はカルシウムやリンの無機質（ミネラル）と、コラーゲンのような有機質から成っています。骨は生きていて、他の細胞と同様に代謝によって（骨代謝）破壊と再生を繰り返しながら新しい骨を作りだしています。

骨代謝がバランス良くスムーズにできていれば、強くて丈夫な骨を保つことができますが、バランスを崩すと骨の密度が低下し骨質が荒くなる「骨粗鬆症」を引き起こします。

「骨粗鬆症」の原因はいろいろあるようですが、特に女性は閉経により骨量が急激に減少するので50歳以上の女性に多くみられるようです。

原因  
！牛乳・乳製品によるカルシウム摂取量が少ない  
"老化によってカルシウムの吸収率が低下する

# 女性ホルモンの不足により骨からカルシウムが溶け出している  
などが挙げられるようです。  
骨を丈夫に健康にするための栄養は？

骨の材料となるカルシウムを積極的に摂る！  
日本人はカルシウム不足です。1日に必要な量は700mgです。しかし、800〜1000mgを目安に摂取していきましょ。

カルシウム100mgを食品から摂るには…？  
・牛乳…100ml

- ・プロセスチーズ…15g
- ・納豆…110g
- ・高野豆腐…15g (約1コ)
- ・めざし…20g (約1尾半) ・煮干し…5g
- ・ひじき…7g ・小松菜…60g
- ・切干大根…20g

カルシウムは、ほとんどの食品に含まれていますが、特にカルシウム源として最適なものといえば牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜などです。

特に牛乳・乳製品のカルシウムは体内での吸収率が高いです。それは、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムがたんぱく質と結合して吸収しやすい型になっていること、牛乳などに含まれるビタミンDの作用といわれています。

牛乳コップ1杯(200ml)で約200mgのカルシウムを摂取できるので、1日に2〜3杯くらいは飲むようにしたいものです。

また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も積極的に摂りましょ。

カルシウムの吸収をよくするもの

ビタミンD…腸壁でカルシウムの吸収を高めます。カルシウムと同時に摂取することが大切です。  
多く含む食品 さけ、うなぎ、干ししいたけ、きくらげなど…

ビタミンK…カルシウムが骨へ付着するのを助け、骨量を増加する働きがあります。多く含む食品 納豆、小松菜、青しそ、干しのりなど…

減少してしまった骨量は、再び増やして元に戻すという事はできません。骨粗鬆症は早くから予防しなければなりません。加齢によって足や腰、背中が痛くなったり曲がったりなどの老化現象を防ぐためにも、硬くて丈夫で健康な骨を保っていくことが大切です。

【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

