

日本SOD研究会報

No.80

教えて 禁煙のコツ

怖さ知って 生活改善

拝啓 喫煙者のみなさま。最近、肩身の狭い思いをしていませんか。街中いたるところには禁煙マーク。職場でも分煙が進み、自分の机でちよっと一服は許されなくなりました。たばこの煙が他人の健康を害す受動喫煙も問題になっていきます。いつそのこと卒煙すれば、たばこに伴う面倒なことから解放されますよ。

一九九六年の発売以来、静かに売れ続けている指南書がある。アレン・カー著「読むだけで絶対やめられる 禁煙セラピー」(KKロングセラーズ)。今年八月には、待望の販売部数百万部を突破した。「禁煙は決して難しいことではない」との考えに立ち、たばこをやめたいと思う読者に、「どうしてたばこを吸うのですか」と、繰り返し問いかけていく。

禁煙セラピーでは、本と同様に、「どうして吸ってはいけないのか」という喫煙のデメリットではなく、吸うメリットが一体何なのかを考えていく。たどり着く答えは「何もなし」。セラピーを終えたうちの約七割が、その瞬間からノン・スモーカーの仲間入りをするといい。

厚生労働省の国民栄養調査(二〇〇三年)によると、喫煙者のうち約七割は、禁煙やたばこの本数を減らす減煙を望んでいる。しかし、ほかの先進国に比べ日本人の喫煙者数はなかなか減らない。

「たばこの害について無知なのに驚く。喫煙者は事実を目を背けている」。こう話すのは北里研究所病院内科(呼吸器)の鈴木幸男部長。同病院の禁煙外来は、ニコチンパッチ(はり薬)を使った代替療法に入る前に、患者らにたばこの怖さを徹底的に指導する。

禁煙にはニコチン、タールといった含有物以外にも不完全燃焼に伴う様々な化合物が約四千種類存在する。うち二百種類以上は有害物質。これまでに約六十種類の発がん性物質も見つかった。

がんの種類によって差はあるが、喫煙者ががんで死亡する率は非喫煙者と比較すると一・四〜三十二・五倍に跳ね上がる。狭心症や心筋梗塞(こうそく)など虚血性心疾患の発症・死亡リスクは一・七〜三倍、脳卒中だと二〜三倍だ。

禁煙のコツは吸いたい気持ちをそらす

- 熱いお茶や冷たい水など、飲み物を利用する
- 軽い痛み、刺激で気をそらす
- 歯ブラシなど口にくわえるものを使う
- 趣味に没頭する
- コーヒー、宴会などを避ける
- 散歩、運動など体を動かす機会をつくる
- 食後はすぐに席を立つ
- 野菜を多くとり、便秘・体重増加を防ぐ
- 禁煙日記をつける
- 煙の多い場所へ行かない

日本循環器学会「あなたにもできる禁煙ガイド」より



酒席遠ざけ 油断も禁物

煙の影響は免れないことが海外の研究でもわかっていく。

喫煙は「ニコチン依存症」と呼ぶ立派な病気だ。各病院の専門外来では、パッチをはってニコチンを皮膚から吸収させ禁煙による禁断症状を緩和していく治療が実施されることが多い。依存度にもよるが、たばこをやめて二、三日たつとイライラや体のだるさといった禁断症状は次第に軽くなり、二、三週間経過するとほぼなくなる。北海道瀬棚町(合併で九月からせたな町)のようにパッチ治療に公費助成を始めた自治体も現れた。

あなたの ニコチン依存度は？

朝起きて何分後に
たばこが欲しくなりますか

- 「5分以内」……最も強い依存度
- 「30分以内」……強い依存度
- 「1時間以内」……中程度依存度
- 「1時間以上」……軽い依存度

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙との比較)

- ニコチン……………2.6~4.9倍
- 窒素酸化物……………4~10倍
- 一酸化炭素……………2.5~4.7倍
- 二酸化炭素……………8.1~11.3倍
- 各種発がん性物質……2~30倍
- アルデヒド類……………15~50倍
- アンモニア……………106~170倍

ただ、こうした代替療法も決して万能ではない。治療後一年たっても禁煙を続けている人はわずか三割ともいわれる。油断から「ちよつと一本」と手を出した瞬間に復煙する人も少なくない。ニコチンへの依存以上に精神的にたばこに頼っているからだ。

東京都立広尾病院呼吸器科の中村清一郎長は、「喫煙を組み入れた生活習慣を見直すこと。例えば、酒の席を遠ざけ、食後、必ず喫煙以外の何か決まった行動をとるなどを心がけてほしい」と話す。

糖尿病

糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌や働きが悪くなり、食事からの栄養をうまく利用できなくなる病気だ。疲れやすく、病気や傷が治りにくい。失明や重症の腎疾患、動脈硬化など、深刻な合併症のリスクも伴う。

日本人に多い2型糖尿病は、遺伝的要素もあるが、生活習慣などの環境要因が大きく、努力すれば発症を予防でき

過体重防ぎ 治療

る。世界保健機関(WHO)は二〇〇三年、科学的な根拠に基づく次のような糖尿病予防の勧告を発表した。

肥満や過体重の予防と治療が原則だ。体重を管理し、肥満指数で二一〜二三の範囲内に維持する。成人してから五キロ以上太らない。肥満指数は体重(キログラム)を身長(メートル)で二回続けて割ると計算できる。二五以上が過体重で、三〇以上が肥満と定義されている。

肥満または過体重で、血糖値を一定に保つ調節能力(耐糖能)に異常がある場合、積極的に体重を落とすことだ。早歩きや中程度以上の強さ

の持久的な運動を、ほぼ毎日一時間以上する習慣をつける。

飽和脂肪酸から摂取するカロリーを全体の一〇%までに落とす。特にハイリスク集団では、脂肪からのカロリーを七%までに抑える。全粒粉シリアル、マメ類、果物と野菜などから、食物繊維を毎日二十グラム以上取るのが望ましい。

われわれも、四十歳から五十九歳の日本人男女三万人を対象に十年追跡調査して、生活習慣と2型糖尿病発症リスクとの関連を検討した。たばこや糖尿病の家族歴は、明らかに

リスクを高めたり、男性だと飲酒も、特に

やせ気味の人でリスクとなった。肥満指数が一あがることに、男女ともリスクが一七%上昇した。日本人は、欧米人に比べ、同じ肥満指数でも糖尿病になりやすいという報告もある。糖尿病予防では、やせればやせるほどリスクは低くなる。

しかし、同じ研究では平均寿命前の死亡リスクは男性の場合、肥満指数が二三を下回ると上がる傾向があることもわかった。やせて糖尿病リスクは減っても、他の病気による死亡リスクは高くなる。

(国立がんセンター予防研究部長 津金 昌一郎)

サプリメント 検査や治療にも 影響

頻尿気味だった千葉県B男さん(67)は6年前、人間ドックで「前立腺肥大」と指摘された。薬の処方を受けたが、なんとなく副作用が心配で薬は飲まなかった。その代わり、本やインターネットで見て効果があると思つたノギリヤシのサプリメントを毎日飲んできた。

ノギリヤシは北米原産の植物。前立腺肥大に伴う排尿障害の緩和に有効とされる。中国やドイツでは医薬品として使われている。確かに、服用を始めて、頻尿が少し改善された。

今は、年一回、前立腺肥大や前立腺がんの指標となるPSA検査を受けて健康管理を心掛けている。ただ、医師の問診の時も、ノギリヤシについては、自分から話すこともないし、特に聞かれもしない。

ここにサプリメントの落とし穴がある。

欧米からは、ノコギリヤシの有効性や安全性を伝える多数の研究が報告されているが、中には、PSAの数値が下がり、前立腺がんの診断が難しくなる可能性を指摘するものもある。

がん治療とサプリメントに詳しい銀座東京クリニック院長の福田一典さんは、「ノコギリヤシを使う前に検査をし、使うなら、それを医師に伝えてほしい。飲んでいることを頭に置いて、数値の変化を見ていくような配慮が必要になる場合もある」と話す。

サプリメントは、薬の効果にも影響を与える。骨粗鬆（こつそしょう）症の治療に使う医師の処方薬「活性型ビタミンD₃」（商品名ワンアルファ、アルファロールなど）は、カルシウムの吸収を促進する。カルシウムのサプリメントをとると、血液中のカルシウム濃度が過剰になり、便秘やかゆみなどの症状が起こることがある。ほかの注意点を表にまとめた。

サプリメントに手を出す前に、検査や治療への影響を理解しておきたいが、医師に質問しても、知識が乏しい場合も少なくない。

三菱総合研究所が今年8月、都内在住の10〜70代の男女530人に調査したところ、医療機関で健康食品について、医師らから「必ず確認される」

「確認される」と回答したのはわずか5%で、使い方のアドバイスを受けた人も10%にとどまった。

医薬情報研究所エス・アイ・シー（東京都八王子市）の薬剤師堀美智子さんは、「町の薬局で『私が飲んでる薬とサプリメントの関係を調べて下さい』と頼むのもひとつの手です。薬剤師なら、成分を調べて助言することは可能です」と話している。



注意が必要なサプリメント

- ウコン** 鉄が豊富。C型肝炎やNASH（非アルコール性脂肪肝炎）では、鉄が肝障害を悪化させるおそれがあるので避ける
- クエン酸** アルミニウムの体内吸収を促進する。アルミニウム含有製剤（一部の胃腸薬）と長期間、大量に併用すると、過剰による症状（骨の痛みや物忘れ）が起こるおそれがある
- 青汁やクロレラ** ビタミンKとカリウムを豊富に含む。カリウムを体内にとどめようとする高血圧治療薬（ARB、ACE阻害薬、カリウム保持性利尿薬）服用時は医師に相談して使う。ビタミンKにより作用が弱まるワーファリン（抗凝固薬）服用時は避ける
- セントジョーンズワート** 薬を代謝分解する酵素の働きに影響することがあるので、服薬中は必ず医師に相談して使う

（堀美智子さん監修）

SOD様作用食品の開発

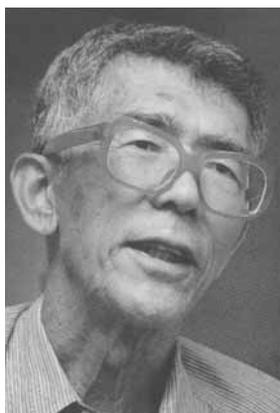
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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られ、世界的権威として、広く海外に知られています。

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。

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



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No.72)

「七草粥」で健康的な一年を

日本には1月7日(人日の節句)に七草粥を食べる習慣があります。七草を粥に入れて食べることは昔から無病息災を願うもので、新しい年の邪気を払い健康的に過ごせるようにという意味が込められているそうです。

七草とは？

- せり(芹) 〓 せり
- なずな 〓 ペンペン草
- ごぎょう(御形) 〓 ハハコ草
- はこべら 〓 ハコベ
- ほとけのざ(仏の座) 〓 ホトケノザ
- すずな(菘) 〓 かぶ
- すずしろ(清白) 〓 大根

七草は日本のハープです。これらをお粥に入れて食べることはとても健康に良いとされます。お正月の豪華な食事や飲酒で疲れきった胃腸をいたわり回復させる効果もありますし、低カロリーでビタミンやミネラルが豊富に含まれているからです。

せり：鉄分を含むので貧血予防によい。食物繊維を含むので便秘や生活習慣病によい。ビタミンCを含むので抵抗力をつけ、風邪予防によい。食欲増進作用がある。

なずな：コリン、アセチルコリンという成分が高血圧予防によい。止血剤の役目がある。肝機能を整える。たんぱく質、ビタミンA、C、B、鉄分を含む。

ごぎょう：せきや喉の痛みを和らげる働きがある。風邪予防によい。たんぱく質、ミネラルを含む。

はこべら：風邪予防によい。整腸作用がある。たんぱく質、ビタミンB、Cを含む。

ほとけのざ：高血圧予防によい。

すずな：根はアミノ酸、ブドウ糖、ピタミンCを含む。葉はビタミンA、Bを含む。消化によく、抵抗力を高める。すずしろ：ジアスターゼという酵素が消化を促進し整腸作用によい。下痢や消化不良を防ぐ。

【栄養士高橋広海】

七草粥の作り方

七草は今はスーパーなどでセットで売っています。また、七草でなくても、栄養豊富な旬の野菜(ほうれん草や春菊、三つ葉、人参、里芋など…)を代用し、その家庭でのお粥を作ってみるのもよいでしょう。

材料 (4人分)

- 米……………1カップ
- 水……………5~7カップ
- 七草 (または旬の野菜)

- ① 米を研ぎ、鍋(土鍋がよい)に米と水を入れて1時間ほど浸す。
- ② 七草は下茹での必要なものはしておき、細かく刻んでおく。
- ③ 蓋をして、中火で加熱する。
- ④ 沸騰したら弱火でコトコト40~50分。このときに蓋を開けてかき混ぜてはいけません。
- ⑤ 火を止める直前に、塩少々と七草を入れる。
- ⑥ 火を止めて5分ほど蒸らす。
(お好みでごまをかけてもおおいしく、栄養価もアップ)

疲れた胃腸をいたわる、
栄養豊富な七草粥のできあがり

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

