

日本 SOD 研究会報

発行元 日本 SOD 研究会 藤沢
住 所 〒 154-0012
東京都世田谷区
駒沢 5-13-1-205
TEL. 03-5787-3498
<http://www.sod-jpn.org/sod>

特集 丹羽療法 治療レポート 花粉症, アレルギー

春先だけだった症状が 1 年中になりつつある

年が明け、寒さもあと一ヶ月も我慢すれば芽吹きの季節がやってくる、と昔の人は春の訪れを心待ちにしたのですが、現代人はそうはいきません。年が明け、春が近付いてくると同時に、あの悩ましい花粉の季節もやってきます。

いまや日本人の四人に一人、約 20% 以上の人花粉症だと言われています。テレビの天気予報で花粉情報を入れるのはもはや当たり前になり、ドラッグストアの店頭には花粉症対策グッズに鼻炎薬、目薬がずらりと並びます。

ひと昔前は花粉症という言葉さえなかったのに、どうしてこんなに増えたのでしょうか。

その理由の一つは、戦後、全国でいっせいに植林されたスギの木にあります。植林によって日本の山の大部分はスギの森林になってしまい、そのほとんどがここ数十年で成熟期を迎え、大量の花粉を飛ばしているのです。

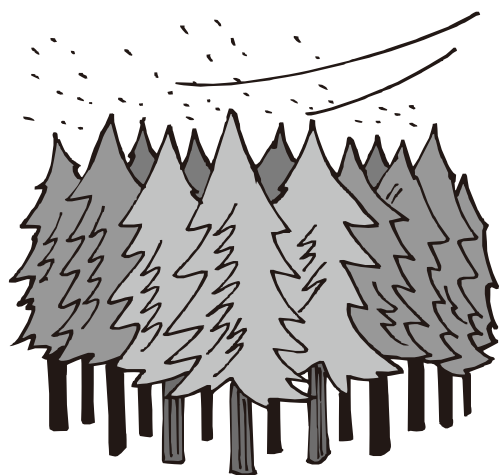
そのうえ、近年は外国からの安い木材が輸入され、国内のスギの木が伐採されず、全国には手入れのできていないスギが増えているのも原因の一つです。

しかし、スギの花粉は都会より

も山の中のほうが大量に飛んでいるはずなのに、花粉症の患者さんは都会のほうが多いのはなぜでしょう。

そのメカニズムは究明されてはいませんが、車の排気ガスなど空気中の化学物質と花粉がなんらかの反応を起こし、花粉症の発症に影響しているのではないかと考えられています。これらの花粉は、田舎では土に吸収されますが、都会はコンクリートだらけで一度落ちた花粉がずっと舞っている状態なのです。

また、丹羽博士も、様々な難病の原因のひとつとして再三おっしゃっている、食生活の欧米化によって日本人が本来持っている免疫力が失われつつあるというのも、原因と言われています。加えてス



い。ここが普通の慢性疾患と大きく治療法が違うことですね」

——確かに。鼻がつまって、目がかゆくて夜も眠れないという方がいらつしやいますよね。

「そうそう。そういう人はもう化学薬品を飲んだほうがいい。うちの患者さんでSODでなんとか人工透析を逃れていた人がいたんですが、花粉症になって、鼻炎がひどくて夜も眠れなくなっただんです。僕が、とにかく寝不足は体にいばんいけないから、化学薬品で鼻炎をなんとかしたほうがいい、と言ったんですが化学薬品は使いたくないと言いついて、とうとう肝

心の腎臓が悪化して人工透析になつてしまつた。本末転倒ですわ。人間、英知を持つて生まれてきているんだから、もっと柔軟に、フレキシブルになるべきですね」

——花粉症などを根本から治すとするところのような治療をするのでしょうか。

「脱感作。Desensitization といひ、喘息に抗原をぶつけて抗体を作る方法。花粉症の患者さんだったら、スギの花粉をぶつけて抗体を作る。次に花粉（アレルゲン）が入ってきたら、抗体がケンカをしてアレルゲンを取り除くんです。はじめに抗体を作る操作を感作と言ひ、できた抗体を減らしていくのが減感作、取り除くのが脱感作と言ひます」

——ホメオパシーと似ていますね。

「そうそう。同種療法あるいは類似療法と訳されている通り『症状を起こすものは、その症状を取り去るものになる』という『同種の法則』が根本原則」

——患者さんの声で、SODを飲んでいたら花粉症が治つたという声をよく聞くのですが、それはどうしてでしょうか。

「ああ、それは僕もよく聞くねー（笑）。SODを飲むと血液の循環

[illegible]

◆丹羽先生診察ご希望の方は
御紹介、御予約いたします。
丹羽メディカル研究所
☎ 0120(731)175
もしくは
日本SOD研究会
☎ 03(5787)3498
まで お電話ください。

花粉症の薬に関する Q&A

Q 目薬の違いは？

A 市販の目薬の中にはスッとする成分が入っていることが多いです。しかし、あのスッとする成分には、抗アレルギー効果は期待できません。なんとなくさわやかな気分になれるということです。

Q ステロイド剤入りの花粉症の薬は大丈夫？

A 炎症を抑えるステロイドは、抗アレルギーの薬よりも即効性が期待できます。点鼻薬の場合、局所に使用するので、花粉症の季節だけの限定であればそれほど副作用の心配はありません。

Q 市販の花粉症の薬は眠くなるといいますがどうして？

A 眠くなるのは抗ヒスタミン剤が入っている薬のことです。花粉症は、鼻や目でアレルギー反応を誘発し、体内のヒスタミンが鼻粘膜や毛細血管にその情報を伝えることでくしゃみや鼻水などの症状をおこします。

抗ヒスタミン剤は、この作用をブロックするのです。それによって症状をストップさせるわけですが、抗ヒスタミンの副作用として、脳内の覚醒や睡眠をコントロールする部分の覚醒のレベルが下がってしまうのです。それによって眠くなるのです。

車の運転などをなさる場合は、抗ヒスタミン剤の入っていない薬を選ぶようにするとよいでしょう。

Q 点鼻薬の選び方は？

A 点鼻薬は大きく3つに分けられ、長期に使用しても良い物と、そうでないものとに分けられます。

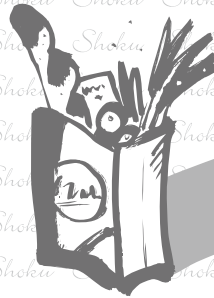
まず、長期に使用しない方がいい点鼻薬。これは、血管収縮剤が入っている点鼻薬のことです。プリビナ、ナーベル、トーク、ナシベン・コールタイジンといった名称の薬には血管収縮剤が入っています。これらは、鼻の粘膜の腫れを抑える収縮剤ですが、その効果は一時的なものです。これを長期に常用すると、薬の効果が薄れていくだけでなく、粘膜が分厚くなって、逆に鼻づまりがひどくなる場合があります。

スピーチ等があってもどうしても鼻水、鼻づまりを押さえたい場合に一時的に使用するのがよいでしょう。

逆に長期に使用してもいいのは、主に病院で処方してもらう点鼻薬で、アレルギーを抑える薬が入っているものです。これは即効性はありませんが、予防的にも使用でき、長期に使用しても心配ありません。

食

しょく



悪玉コレステロール
増大のもと

トランス型脂肪酸に
要注意!!

昨年の秋、食用油『トランス型脂肪酸』に関する興味深いニュースが飛び込んできました。

ニューヨーク市がレストランを対象に、食用油の一種であるトランス型脂肪酸の使用を禁止するという、厳しい使用対策を打ち出したのです。

『トランス型脂肪酸』この聞き慣れない物質はいったいどのようなものでしょう。

NY市では 全レストランに規制

トランス型脂肪酸とは、マーガリンなどを製造する際、液状の不

飽和脂肪酸を固化化するために水素添加を施すのですが、その過程で発生する物質のことをいいます。天然に存在する脂肪酸は、ほとんどシス型という立体構造を形成していますが、水素添加したトランス型は天然にない構造になり、体内で代謝されにくいのです。

トランス型脂肪酸が含まれる食品はマーガリン、植物油、クッキー、油で揚げたスナック菓子などです。そしてその害は、悪玉コレステロールを増加させ、心臓病のリスクを高めること、喘息やアレルギー性疾患、アトピー性皮膚炎を引き起こす可能性があること

などがあります。

アメリカでオーガニック食品のコンサルティング会社を経営しているフレッド・ロー氏が自宅でマーガリンを窓際に放置する実験を行ったところ、2年経ってもマーガリンにはカビひとつ発生しなかったといいます。ロー氏いわく「マーガリンは食べ物ではなく、食べられる形をしたプラスチックなのだ」とか。実際、その分子を顕微鏡で見ると、プラスチック分子にそっくりだったそうです。

そんなトランス型脂肪酸を使った食べ物の規制をようやく始めたアメリカ。

アメリカのレストランではどんな料理を注文しても、添え物とし



トランス脂肪酸が多いといわれるマーガリン



アメリカでは必ず添えられるフライドポテトも要注意

てフライドポテトが山と積まれて出てくる、というイメージがあります。米食品医薬局（FDA）によると、中サイズ（147グラム）のフライドポテトに含まれるトランス型脂肪酸は8グラム。これだけで平均的アメリカ人の一日あたりの消費量5・8グラムを軽く上回っています。ドーナツ一つには5グラム、ケーキひと切れには4・5グラム。

FDAは'06年から加工食品にトランス型脂肪酸の表示を義務づけ、大手ファーストフードチェーン店も相次いでトランス型脂肪酸の含有量が少ない料理油の使用を



日本でもトランス脂肪酸を減らす動きに

表明。ニューヨーク市の規制では、'07年からは揚げ物に、'08年からはすべての料理に適用されます。また、シカゴ市も規制導入を検討しています。

日本でも 自主規制の動きが

では、日本はどうかというと、ニューヨーク市の対応を受け、日本でもトランス型脂肪酸の使用を抑制する動きが出てきたのです。マーガリンの国内シェア4割を占める雪印乳業は、従来製品では10グラム当たり0.3〜0.6グラムだったものを0.1グラムに抑えたマーガリンを発売。食品宅配事業の、らでいっしゅぽーやも含有量を0.1グラムに抑えた

マーガリンを発売。「海外での規制の流れを受け、いずれ日本でも問題になると思った」と言います。ケンタッキークー・フライドチキンは昨年秋にすでに国内約一一五〇の全店で含有量を半減させた調理油に切り替えています。また、国内約一三〇〇店を展開するミスタードーナツもトランス型脂肪酸を減らした油の開発を始めました。

日本マーガリン工業会は「日本人の食生活からみて健康への影響は小さい」との見解を公表しましたが、加えて「バランスの良い食事をするのが大事」とファーストフード一辺倒になりがちな、現代人の食生活の偏りを戒めています。内閣府の食品安全委員会でも、日本人の摂取量は一日に1.56グラムと推計され、アメリカの5.8グラムと比べるとかなり少なく、健康への影響は小さいと言えます。

とはいえ、日本人の食生活は刻一刻と欧米化に傾いているのが現状。やはり、日ごろから日本人本来の魚、野菜、穀類中心の生活を心がけることも大切なようです。とくにお子さんのオヤツには十分な配慮が必要でしょう。

(参考資料 毎日新聞12月13日朝刊)

SOD 様食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

難病で苦しんでいる方たちが少しでも早くいい治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒154-0012 東京都 世田谷区 駒沢 5-13-1-205

日本SOD研究会 藤沢宛

TEL 03-5787-3498

までご一報ください。

マルチーズのメス・16歳でした。心臓性喘息で、特に夜間はゼーゼーと苦しうでした。近所の獣医の診察では「一ヶ月もたない」と言われましたが、あきらめきれずにいたところ、丹羽先生のSOD様食品を紹介され、さっそく与えてみました。一日に6包を食べさせて二週間ほどすると、ゼーゼーするのが軽くなっているのに気付

きました。一ヶ月を越え、その後一年半ほど生きていました。おかげで寿命を全うすることができたと思います。

ペットブームの昨今、様々なペット用品が巷にあふれ愛犬、愛猫の生活ぶりも特にその食生活においては人の生活に近いものになりました。

都市の生活では人間同様、環境汚染の影響にさらされています。そのため、ペットにもアレルギーや生活習慣病など、人間のかかる難病の症状が多く現れています。

こうしたペットの難病にも丹羽SOD様食品の活用が広まっています。近年、丹羽療法を積極的に治療にとりいれる獣医師の先生も増えています。



丹羽 SOD 様食品・丹羽療法が獣医の先生方からも注目されています

丹羽療法を知る一冊

◆ブックガイド◆

「がん治療 究極の選択」

講談社

「丹羽SOD様作用食品摂取者の体験報告」日本SOD研究会

「活性酸素で死なないための食事学」

廣済堂

「丹羽博士の正しいアトピーの知識」

廣済堂

「天然SOD製剤ががん治療に革命を起こす」

廣済堂

「白血病の息子が教えてくれた医者の心」

草思社

「安心の医療・本当の健康」

みき書房

「クスリで病気は治らない」

みき書房

「医は仁術なり」

至知出版

「丹羽療法全国のアトピー患者が信頼するこれだけの理由」

リヨン社

「SOD様作用食品の効果」

小冊子



SOD様作用食品とは・丹羽博士の開発

SODとは、スーパーオキシド・デイスムターゼの頭文字をとったもので「活性酸素」を取り除く「酵素」のことです。

最近、健康の力ぎを握る物質として「活性酸素」と「SOD」の働きと役割がクローズアップされてきました。そして、活性酸素が体内に増加すると、がんや成人病など、さまざまな疾病を引き起こすことが明らかになってきました。

体内に活性酸素が増えても、本来、人間や動物には余分な活性酸素を取り除くSODという酵素が

存在していて、病気を防ぎ、身体の健康を守ってくれます。ところが、現代社会の弊害（公害、薬害、食品添加物の害）などが、活性酸素を暴走させていて、体内のSODだけでは追いつかなくなっています。

しかし、残念なことにSODという酵素は分子量が大きいために内服しても胃で破壊され、腸から吸収されませんでした。

それを、内服できるように研究されたのが丹羽SOD様作用食品です。



開発した丹羽耕三医学博士は、京都大学医学部を卒業し、医学博士として数々の研究が注目を集めていたときにご子息を白血病で亡くされ、それをきっかけにSODの研究を始めました。副作用がまったくないがん治療薬、がテーマでした。

開発には実に二十年もの歳月が必要でした。

「活性酸素をはじめとする免疫学の研究を通して私が知った、自然の摂理」は、私に大自然のメカニズムの精微さと人間の自己治癒力の偉大さを教えてくれました。病気は自分が治すもの。私は、この理想を患者さんの誰もが実現できるように医師の立場から最大限の努力を続けています」

先生は今も、土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場でがん、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っています。また、SODなどを始めとする論文は海外でも高い評価を得、日本のみならず海外の学会で講演をしたり、大学病院で特別講演をしたりと、多忙な日々を送っています。

幸いなことに最近、西洋医療と東洋医療などを統合した医療へと世の中の流れが向かっています。代替医療に対する関心や認識も高まり、丹羽博士が40年も前から言っていた、本当の意味での人を診る診療の時代です。

この会報は、そんな丹羽博士の志を受け、誰もが自分の力で健康でいられるように、難病で苦しむ方が少しでもなくなるようにとの願いを込めたものです

あしたも元氣 (No 86)

エネルギー(熱量)について

人間が生命を維持し体温を保ち、活動するためには「エネルギー」が必要なのは当たり前ですが、この「エネルギー」とはいったいどこから生産されるのでしょうか。

それは食事から摂取した、糖質・タンパク質・脂質の三大栄養素がエネルギーとなります。

そしてこれらは、ビタミンやミネラルによってエネルギーに変換されるのです。

摂取した食物のエネルギー源となる栄養素は、呼吸して取り込んだ酸素を利用して分解され、体内で燃焼してエネルギーを生産します。

作り出されたエネルギーの単位は「カロリー」(kcal)で表します。

※国際的にはキロジュール(kJ)で表します。

1 kcal = 4.186 kJ

※1 kcalは、1リットルの水を1度上げることができエネルギーの量を示します。

エネルギーが不足すると疲労や筋力低下、集中力欠乏などに繋がります。

またエネルギーを摂り過ぎると肥満や動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病の要因となります。

糖質、タンパク質は1gで約4 kcalのエネルギーになります。脂質は1gで約9 kcalのエネルギーになります。タンパク質(P)、脂質(F)、糖質(C)のエネルギーのバランスをPFCバランスといい、日本ではP 12%、F 13%、C 75%、C 57%、68%が適正な値とされています。

糖質エネルギー

・糖質は食物中に最も多く含まれている。

・糖質エネルギーは即効性が高い。

・糖質は脳や神経系の主なエネルギー源となるが、直接すぐに利用されるのは半分くらいで、残りは肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、体脂肪に変換される。

・体内に貯蔵されたグリコーゲンは活動する際に必要に応じて利用される。

・糖質をエネルギーに変換するときにはビタミンB1が必要不可欠。

タンパク質エネルギー

タンパク質は主に体タンパクを作るための栄養素。

・筋肉・皮膚・骨・毛・赤血球・心臓や胃腸などの内臓・ホルモン・酵素・細菌やウイルスに対する抗体などすべて

タンパク質からできている。

・人間の細胞の主成分である。

・タンパク質は約20種類のアミノ酸でできていて、体内のタンパク質は常に古いものから新しいものに作り換えられている。

脂質エネルギー

・大変効率のよいエネルギー源。

・食品から摂取される脂質は、主として植物油やバター、肉や魚の脂などほとんど中性脂肪として体内に入る。

・脂質は体内に入ると血液によって運ばれて、脂肪細胞に貯蔵された脂肪は脂肪酸とグリセロールという成分となる。

・エネルギーとして利用されるのは主に脂肪酸だが、残ったものは皮下脂肪や腸、腎臓などの周辺に貯蔵され、この脂肪がエネルギーバンクとなって、血糖値が低下しているときや長時間活動しているときにエネルギーとして利用される。また、体脂肪が内臓をしかり支える役目がある。

・ただし、脂質エネルギーばかりに偏ると「レスポール」が増加したり、肥満につながるなどの影響があるとされる。・脂質をエネルギーに変換するときにはビタミンB2が必要不可欠。

消費エネルギー

【基礎代謝量】…生命を維持するのに必要最低限なエネルギー量のこと。性別、年齢、気温、発熱、栄養状態などにより多少変動はある。

一般に年齢を重ねると低下する。

【活動代謝量】…運動や作業によつてのエネルギー消費量のこと。

【特異的代謝作用】…食物を摂取すると、それを消化・吸収するために多くのエネルギーを必要とするため、体温が上昇すること(熱生産)。

成人の場合、食物からの摂取エネルギーと、消費エネルギーの量のバランスがとれていれば体重の変化がない状態です。

不規則な食事によつてエネルギーのバランスを崩すと…

●朝食を抜く→エネルギー不足で脳や身体が鈍くなります。

●1日2食(欠食)をする→食事を抜くことによつて、飢餓状態に備えるため体内でエネルギーを脂肪として蓄えるようになり、肥満につながる場合があります。

●夜食事を摂つてからすぐ寝る→睡眠中は中性脂肪の合成が活発になり体脂肪が増加しやすくなります。

【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)

「丹羽SOD様作用食品摂取者の体験報告」 (日本SOD研究会)

「クスリで病気は治らない」 (みき書房)

「白血病の息子が教えてくれた医者的心」 (草思社)

「活性酸素で死なないための食事学」 (廣済堂)

「丹羽博士の正しい『アトピー』の知識」 (廣済堂)

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」 (廣済堂)

「医は仁術なり」 (致知出版)

「丹羽療法」全国のアトピー患者が信頼するこれだけの理由」 (リヨン社)

「新刊」がん治療 究極の選択」 (講談社)

「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

TEL 〇三二五七八七三三四九八

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

