

日本SOD研究会報

No.44

脳卒中^上

脳の血管が詰まったり、破れたりする脳卒中(脳血管障害)。死亡数こそ、がん、心臓病に次いで3番目だが、患者の数(99年は約147万人)は、がん患者(同約127万人)より多い(厚生労働省の推定調査)。脳卒中(説明と分類は別表参照)の危険因子は高血圧、高脂血症、糖尿病などで生活習慣病の代表だ。今回から脳卒中防止策を3回にわたってレポートする。初回は冬に起きやすい高血圧防止を取り上げる。「薬を飲まずに高血圧を治す」(講談社)などの著書がある東京女子医科大第2病院内科(東京都荒川区)の渡辺尚彦医師に具体的なアドバイスを聞いた。【小島正美】

【脳卒中の説明と分類】

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れて、脳へ酸素や栄養分がいかないために起きる脳血管障害。左記の分類の通り、血管が破れる出血性と血管が詰まったり、狭くなつて血流が悪くなる虚血性の脳こうそくがある。脳こうそくはその発症メカニズムによって、さらに脳血栓と脳塞栓(そくせん)に分かれる。

危険因子は高血圧、高脂血症、糖尿病、高齢、肥満、過度の飲酒、体内の水分が不足する脱水状態、高尿酸血症、心臓病(心臓の血管にできた血のかたまりが脳へ行き、詰まるため)たばこなど。

出血性

脳出血(高血圧や高齢などで血管が弱くなり、破れる)

くも膜下出血(脳の表面を覆うくも膜の下を走る動脈にこぶができて、破れる) 虚血性

脳こうそく(脳に血液を運ぶ動脈が硬化などを起こし、酸素や栄養不足で脳組織に障害が生じる)

脳血栓(脳の血管が硬化などで狭くなり、詰まる)

脳塞栓(心臓など脳の血管以外のところからできた血栓(血のかたまり)が脳に流れて来て詰まる)

患者に聞く

病院選びで決まる

「生還」

脳こうそくから復帰

栗本慎一郎さん

高血圧、高脂血症などの危険因子をかかえた人はいつ脳卒中になつてもおかしくない

99年10月29日、脳こうそくになり、5ヶ月間の入院で現場に復帰した元衆院議員で現在、東京農業大教授の栗本慎一郎さん(60)に教訓などを聞いた。

脳こうそくの兆しはあったのですか

父親譲りの糖尿病と高脂血症で検査入院している最中に倒れてしまったのです。3年ほど前から相当注意し、カロリーや脂肪少なめの食事療法、1日1万歩の運動、ビールは年に3、4本と予防には努めていました。倒れる前の日に病院の婦長から「これだけコントロールしている人は珍しい」とほめられたほどです。

血中のコレステロール値はどれくらいだったのですか

190〜200だったので、危険の目安(220〜240以上)とされるレベルより低かった。今思えばちょうどやり過ぎて、逆に栄養不足で血管がぼろぼろになっていたかもしれない

脳検査や発症前に異常はなかったのですか
検査では「異常なし」でした。おそろしく脳深部の小さな「隠れこうそく」が長い年月の間にできていたのだでしょう。脳こうそくは突然やってくるのではないことをぜひ強調したいですね。発症前には左足の突っ張り、舌の軽いもつれ、短期記憶の喪失などがありました。体や顔のしびれ、めまいなども予兆とみていいでしょう

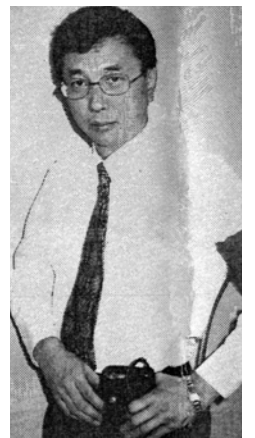
倒れたときのために注意すべきことは
どの病院でも同じだと思つたら大間違いです。生還するかどうかは病院選びで決まります。脳神経外科か神経内科のある病院をちゃんと決めておくことが大事。救急車で自分の知らない救急病院に運ばれることは避けた方がよい。私の体験からいって、血栓を溶解する療法で優れた病院がよいと思いますね

なぜ血栓溶解?
隠れこうそくが本当の脳こうそくにならないためには、血管に詰まったものを溶かすことが予防になる。いろいろ研究した結果、ミニスから抽出したルソプロキナーゼというたんばく分解酵素が血栓溶解に有効ということが臨床試験で分かったのです。そんなわけで、ミニス乾燥粉末の健康補助食品(製品名はクリールパール。連絡先は03・5477・2480)まで開発してしまつたのです。「脳梗塞脳梗塞になつたらあなたはどつする」(私たちはな出版)も出しましたので参考にしてください。

脳卒中

危険因子の代表 防ぎたい高血圧

冬は危険が いつぱい



「冬は特に高血圧に注意を」と話す渡辺医師。腰には血圧測定器を下げている。

渡辺医師は写真の通り、一日中腰に血圧測定器をさげている。いつ、どういうときに血圧が上がるかを常に知るためだ。「緊張のせいか」としてインタビューを受けているときも、少し上がるんですよ」といふ。測定器があると患者の理解も早い。

上昇した。

この実験から、急に寒い所に出ると血圧は一気に上がり、脳卒中を起こしやすいと話す。特に高血圧の人にどうしては、寒い部屋で「トートを脱ぐ」「夜中にトイレに行く」「脱衣所で衣類を脱ぐ」ときも要注意だ。

世界保健機関(WHO)は最大血圧140以上、最低血圧90以上を高血圧、最大130～140未満、最低85～90未満を高値正常、正常の範囲内だが、やや高い」と定めており、該当者は気をつけたい。

急な寒さは敵



冬は寒い。急に寒い所に出ると血圧はどうなるのか。学生6人と一緒に次のような実験を行った。ワイシャツ姿で気温25度の部屋から、5度の冷蔵庫へ入った。25度の部屋では最大血圧が120～130

だったのに、5度の部屋だと学生、渡辺医師とも数分で140～160にはね上がった。

そして、渡辺医師一人がワイシャツ16度の冷凍室へ入ってみた。なんと最大血圧は200に急

電球消すな



渡辺医師は、脱衣所やトイレでは白熱電球をつけたままにし、少しでも暖かくしておく。脳卒中になつたときのことを考えたら、電気代は大した出費ではない」と話す。

就寝時には枕元にランプやカウンを置き、トイレに行くときは必ず身に着ける。

首元を冷やすと、脳へ行く頸動脈が

縮んで、血圧が上がる。外出時にはマフラー、マスク、手袋の三つ(ママの手と覚えておく)を携行するとよいだろう。

入浴も注意



意外とおろそかにされているのが入浴時の事故。年間1万人以上が入浴時に倒れているというから、気をつけたい。

そこで、賢い風呂の入り方は

浴室を暖かくする方法として、浴槽に湯を入れるときは、ふたをとってシャワーの状態に注ぎ、湯気を浴室に充満させる

風呂では、首までつかると心臓を圧迫し、血圧を上げるため、できるだけ胸までつかる程度(半身浴)にする

湯温は42度以下にする

酒を飲んで入浴すると血圧が上がるので、入浴前には絶対に飲まない

長湯は脱水状態を起こし、血流を悪くするため、入浴時間は10分程度にするのぼせるまで入らない

酒で上昇



新年は酒を飲む機会が多い。血圧は酒を飲んで1、2時間後は下がるが、6、7時間後には上がる。つまり上げる要因になる。1日あたり酒1合(0.18リットル)かビール大瓶1本くらいが目安だ。

減塩も大切



塩を毎日、多めに取り続けると血圧は上がる。塩の摂取量の目安は、健康な人なら1日10グラム以下だが、高血圧気味の人には6～7グラムに抑えたい。

軽い食事でも、塩の摂取量は案外と多い。ラーメン、そば、うどん1杯でも5グラム近くある。大粒の梅干し1個で約2.5グラム。鍋物やおせち料理も多い。渡辺医師は、そばつゆの濃さを半分程度にしてもらったり、できるだけしょうゆをつけないですしを食べるなど、こまめな工夫で薄味に慣れていくことが大切だ」と話している。

ユズ

2002年(平成14年)6月26日(水曜日)毎日新聞より引用

新鮮栄養学

果物と野菜

レモンと同じように酸味が強いユズは、食べるより果皮の香りを楽しんだり、果肉をしぼって果汁を味わう。中国原産で平安時代にカラタチなどと一緒に入来されたといわれ、今や日本料理にはなくてはならない存在。さわやかな香りが特長で、マツタケの土瓶蒸し、サシムの塩焼き、吸い物などに広く利用されている。

ビタミンCの含有量は、100グラム中1500ミリグラムと、レモンの1000ミリグラムより多く、果物の中で飛びぬけて高い。でも最近注目されているのは、このユズやレモンなど柑橘類の苦みの主成分であるリモネンだ。大腸がんなどの発生を抑制する働きがあることが分かってきた。

北海道医療大学の和田啓爾教授と金沢医科大学の田中卓二教授の研究によると、大腸がんを発生させるアソキシメタンという化学物質をネズミに投与した後、リモネンを含むユズを約7カ月間投与。その結果、アソキシメタンを投与しただけなら約70%のネズミに大腸がんが発生するが、リモネンを食べさせると、発生率は平均13%弱と、がん発生がかなり抑

えられるという注目すべき結果となった。

リモネンがなぜがんを抑えるのか。和田教授は、体の中にグルタチオンという抗酸化作用のある物質がたくさんあり、肝臓に存在するグルタチオンSトランスフェラーゼという酵素は、グルタチオンを有害な物質にくっつける働きがある。リモネンはその働きを活性化させ、グルタチオンと結合した有害物質は水によく溶けるので、有害物質が蓄積される前に尿とともに体外へ排泄され、がんの発生が抑えられると説明する。

同教授は、リモネンのような物質を毎日継続して摂取すれば、有害物質が体外へ排出され、健康にもつながるのではと話している。

ユズは果皮部分に多くの栄養分を含み、ビタミンCはもちろん、カロチン、カルシウム、カリウム、鉄分などが豊富。飯田女子短大の平井俊次教授によると、果皮部から出る芳香の精油は、大脳を刺激して気分を爽快にするほか、皮膚表面の血管を刺激して血液の循環を促進し、冷え性、神経痛、打撲傷などにも効果があるという。

冬至の時期にユズ湯に入る習慣があるが、これは果皮の精油により、血行をよくしてひびやあかぎれを治し、風邪の予防になるほか、肌も滑らかなくなるなどの効果もあるといわれる。先人の知恵はこんなところにも表れている。

【川鍋亮】

SOD様作用食品の開発

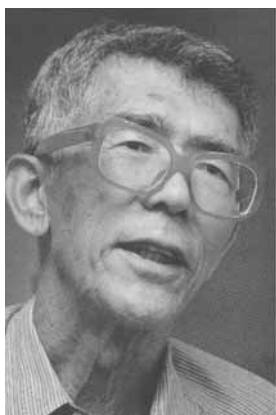
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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。

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・



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.36)

日本の食生活
毎日の食卓から見る栄養

魚介類

海に囲まれた島国である日本では、魚を中心とした食文化をつくり上げてきました。魚は肉と並ぶ動物性タンパク質です。

魚介類とは、魚にタコ、イカ、頭足類(とカニ、エビ)甲殻類(貝)などを含めたものです。

魚には、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンを多く含みます。また、ビタミンB2、カルシウム、リン、鉄分などを含みます。

貝類には、カルシウム、鉄分、うまみ成分のグリコゲン(糖の一種)そしてアミノ酸の一種であるタウリンが含まれています。タウリンには血清コレステロール値を下げる働きがあるといわれています。

EPA/DHA

魚の脂肪には、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が多く含まれています。

EPA 血液中に入ると血管の中で血液凝固を防ぐ働き。血液の流れを正常に保つ。心筋梗塞や脳梗塞のような動脈硬化などの生活習慣病の予防になる。

DHA 神経機能に関係があるといわれている。脳の組織の脂質中に多く含まれていて脳の働きを活性。また視力にも関係しているといわれている。DHAは背が青く光っている魚に多く含まれる。まぐろ、ぶり、さかな、いわし、あじ、かつおなど。特にまぐろの眼球の後ろの組織の脂肪に多く含まれる。

ています。

これらの脂肪は空気に触れると酸化しやすいので魚が新鮮なうちに食べましょう。

カルシウム

カルシウムが多く含まれているのは「小魚」です。しらす、じゃこ、さくらえびなどは殻や骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムがとて豊富です。また、魚の身の部分にもカルシウムは含まれています。身は良質なタンパク質やビタミンDも豊富でこれらがカルシウムの吸収をよくします。特に身の部分にカルシウムを多く含んでいるのは、あじ、さんま、こはだ、たらに、しん、うなぎ、めばるなどです。

鉄分

魚の身や血合いの部分には、鉄とタンパク質が結びついたヘモグロビン(色素)が多く含まれています。鉄は吸収されにくい成分ですが魚や肉などの動物性食品に含まれる鉄は「ヘム鉄」といわれるもので20~30%が吸収されます。(野菜や海藻に多い「非ヘム鉄」は5%の吸収)鉄の吸収はタンパク質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。かつお、まぐろ、いわし、さばなどに特に多く含まれています。

魚には生活習慣病を予防し健康を維持するために必要な成分が豊富に含まれています。ところが日本人が摂取するタンパク質の内容は、かつての魚中心から肉や乳製品による摂取の多い食生活になっているようです。魚を食べる時は、鮮度の良い旬の魚を選びましょう。

【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

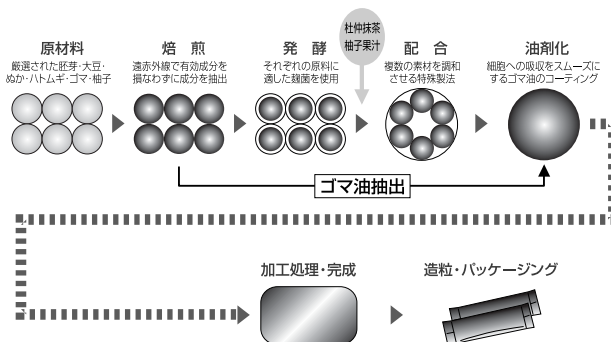
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

「要望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会」

(049-255-8728・FAX兼用)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 天然素材

自然のミネラル カフェインはゼロ ルイボス茶濃縮型

ルイボスTX 奇跡のお茶濃縮タイプ

ゴフ・ルイボスTX

【お問い合わせ先】